

ఏకాగ్రత

అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

ఏప్రిల్ 2004

ఏకాగ్రత

ఏకాగ్రత ఎందుకు?

కొన్ని వివరణలు

ఆచరణ మార్గములు

ఏకాగ్రత కేంద్రములు

అనుబంధం

ఏకాగ్రతతో కార్యసాధన

పరిపరివిధాల పరిగెత్తే మనస్సుతో నువ్వేమీ చేయలేవు. రచయితలకు కళాకారులకు ఈ విషయం బాగా తెలుసు. నువ్వు నీ దృష్టిని ఒకే పని మీద కేంద్రీకరించినట్లయితే అది ఎంత కష్టమయినప్పటికి నీ నిరంతర వత్తిడికి లొంగి తీరుతుంది.

— *సంపాదకుడు*

జీవితంలో నువ్వేం చేయదలచుకున్నా సరే నీ దృష్టిని ఏకాగ్రపరచటం తప్పనిసరి. పరి పరివిధాల పరిగెత్తే నీ ఆలోచనలన్నిటిని శాసించాలి. నీ చైతన్యాన్నంతా పోగుచేసి ఒకే విషయం మీద నిలిపిన యెడల ఎంతటి గడ్డు సమస్య అయినా లొంగి తీరుతుంది – అది లౌకికరంగంలో అయినా సరే ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో అయినా సరే – అయితే ఒక్కటే షరతు. నీ నియమాన్ని తప్పకుండా పాటించాలి. అంటే నువ్వు ఎల్లప్పుడు నీ దృష్టిని ఒకే విషయం మీద కేంద్రీకరించాలని కాదు. ఇప్పుడు ఒకటి కావచ్చు, తరువాత మరొకటి కావచ్చు. నీ దృష్టిని ఒకే విషయం మీద కేంద్రీకరించటం (focussing) నేర్చుకోవాలి అర్థమయిందా?

నిత్యజీవితంలో కూడ అంతే – చదువు, ఆటలు, వ్యాయామం, మానసికాభివృద్ధి – ఏది సాధించాలన్నా ఇది తప్పనిసరి. మనస్సునంతా ఒకే విషయంపై ఎవ్వరైతే కేంద్రీకరించగలరో వారే కార్యములను సాధించగలరు.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో చిత్తైకాగ్రత ఇంకా ముఖ్యం. ఏకాగ్రతతో ఎంత కఠినమైన, దుర్లభమైన ఆధ్యాత్మిక అవరోధాన్నైనా ఛేదించి విజయాన్ని సాధించవచ్చు. చైత్యపురుషుణ్ణి ఆవిష్కరించటం, అంతరంగిక దైవంతో ఐక్యమవటం ఊర్ధ్వలోకాలలోకి ప్రవేశించటం మొ॥ విజయాలన్నీ కూడ నిష్ఠతో, చెదిరిపోని ధ్యానముతో సాధించవచ్చు – అదెలా చేయాలో నేర్చుకోవాలి అంతే.

ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో అయినా సరే, మానవ క్షేత్రంలో అయినా సరే, తదేక ధ్యానంతో కృషి చేస్తే అది లొంగితీరుతుంది. ఇది నాకు చేతకాదు బాబూ అనొద్దు. బీజరూపంలో ఈ విద్య అందరిలోను వుంటుంది. కృషి చేసి దానిని పెంచుకోవాలి అంతే.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

(*CWM* Vol. 9, pp. 360-61)

అల్పకాలంలో అధిక ఫలితాలు

ఒక గంట పట్టే పనిని పావుగంటలోనే చేయటం సాధ్యమేనా? సాధ్యమే నంటారు శ్రీమాత. ఒక క్లిష్టమైన సమస్య, కష్టమైన లెక్క, దుర్భేద్యమైన చిక్కుముడి – అన్నిటిని చిత్తైకాగ్రతవలన పరిష్కరించవచ్చును. నీ మనస్సును చెల్లాచెదరు చేసే ఆలోచనల నుండి మళ్లించి, ఒకే పని లేక కార్యం మీద కేంద్రీకరించి ధారణచేసినప్పుడు నీ మనస్సు వెనుకనుండి ఒక గొప్ప శక్తి వచ్చి నీ సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది. – సంపాదకుడు

ప్రశ్న: ఏదైనా ఒక పని చేసేటప్పుడు దాన్ని బాగా చేయాలనుకుంటే ఎక్కువ సమయం కావాలి. మనకు ఎక్కువ సమయం లేదు కదా, ఎప్పుడూ తొందరే. అలా తొందరలో ఉండి కూడా బాగా చేయగల మార్గమేమిటి?

ఇది అందరికి కావల్సిన విషయం కాబట్టి వివరంగా చెపుతా విను. ఎవ్వరైనా తొందరలో ఉన్నప్పుడు, చేయవలసిన దాన్ని పూర్తి చేయలేరు. నిజానికి దానికి కావలసినది ఏకాగ్రత. ఏకాగ్రత పెంచుకుంటే నీ వనుకున్న దానికంటే సగం సమయంలోనే చక్కగా చేయగల్గుతావు. ఉదాహరణకు స్నానం చేసి తయారవాలనుకో. తొందర లేకపోతే సాధారణంగా అరగంట సేపు పడుతుంది. తొందరగా చేయాలనుకున్నప్పుడు సరిగ్గా రుద్దుకోవటమన్నా

మానేస్తావు. లేకపోతే ముస్తాబు కొంత మానేస్తావు. అలా కాకుండా నీ దృష్టినంతా ఆ పనిలోనే లగ్నం చేసి ఇంకో విషయాన్ని మనసులోకి రానివ్వకుండా ఇటూ అటూ అనవసరమైన (But there is another way – to concentrate one's attention and one's energy, think only of what one is doing and not of anything else, not to make a movement too much, to make the exact movement in the most exact way....) పోకడలు పోకుండా ఎంతవరకూ అవసరమో అదే చేస్తుంటే అదివరకు అరగంట పట్టే దానిని పావుగంటలోనే పూర్తి చేయగలవని ఖచ్చితంగా చెప్పగలను. ఇంకా దాన్ని లోగడ చేసినదానికన్నా కూడా బాగా చేస్తావు. ఏదీ వదిలిపెట్టవు, మర్చిపోవు. అంతా ఏకాగ్రత ప్రబలంగా చేసుకోటాన్నిబట్టి వుంటుంది.

సమయం చాల్లేదనీ అందువల్ల సరిగా చేయలేదనీ చెప్పే వాళ్ళందరికీ ఇదే నా సమాధానం. చదువు గానీయండి, ఆటలు, పాటలు, మరే పనైనా కానీయండి. ఏకాగ్రత ఉంటే చక్కగా చేయగలుగుతావు. అది ఏమాత్రం అలసట కల్గించదు. మొదట్లో ఇది కొంచెం కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ఆ విధంగా ఏకాగ్రత అలవాటైతే ఏమాత్రం కష్టముండదు. అంతేకాక ఆ తర్వాత ఏకాగ్రత లేకపోవటంవల్ల అలసట కలుగుతున్నట్లూ, మనసు ఇటూ అటూ చెదురుతూండటంవల్ల అనేక విషయాలు నిన్ను ముంచెత్తి, చేసే పని మీద ఏకాగ్రత లేక ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినట్లూ తెలుసుకుంటావు. ఏకాగ్రదృష్టివల్ల పనులన్నీ ఎంతో చక్కగా, శీఘ్రంగా పూర్తి కావటమే కాక, అది నీ పురోగతికి కూడా ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. అంతే తప్ప అనాపేక్షితంగా పనులు చేయటం మంచిదనుకొని ఉపేక్షాభావం మాత్రం పెంచుకోకూడదు. ఈ రెంటికీ తేడా చాలా ఉంది. (And in this way you can make use of work as a means of growth; otherwise you have this vague idea that work must be done "disinterestedly", but there is a great danger there, for one is very quick to confuse disinterestedness with indifference)

ఒక విద్యార్థి ప్రశ్న: గణితంలో లెక్కలు ఒక్కొక్కప్పుడు వెంటనే పరిష్కారమౌతాయి. మరొకప్పుడు చస్తే కావు. ఎందుకని?

నిజమే. అది నీ ఏకాగ్రత మీద ఆధారపడి వుంటుంది. పరిశీలించిన మీదట ఈ విషయం నీకు బాగా బోధపడుతుంది. దానిక్కారణం నీ బుర్ర నిర్మలంగా లేకుండా ఏదో తెర కమ్మినట్లు, స్వప్నావస్థలో ఉన్నట్లు ఉండటమే. దాన్ని తుడిచేసుకుందామనుకున్నా నీకు సాధ్యం కాదు. సమాధానం కోసం ప్రయత్నిస్తే నువ్వు దూదిపింజల్లో నుండి వెడుతున్నట్లు గంటల తరబడి అయోమయంలో వుండిపోతావు.

ఏకాగ్రత అంటే ఆ మబ్బుతెరను తొలగించుకోవడమే. నీ మేధస్సుకు సంబంధించిన అంశాలన్నిటినీ కూడ తీసుకొని ఒకే స్థానంలో నిలిపి వుంచాలి. ఇక సమాధానం కోసం ఆలోచించకుండా దృష్టినంతా ఆ సమస్య మీదనే నిమగ్నం చేసి వుంచు. మనస్సునంతా ఆమూలాగ్రం ఆ సమస్య మీదనే చొప్పించి దాన్లో ప్రతిపాదితాంశాన్ని వెలికి తీసే ప్రయత్నం చేయాలి. ఈ విధంగా నీ మనస్సునీ, దాని శక్తినీ కూడదీసి లెక్కలోని సమస్య మీదే నిమగ్నం చేయాలి. అది ఎంత తీవ్రంగా వుండాలంటే గోడలోకి రంధ్రం చేయాలంటే బరమా పెట్టి ఒకే స్థానంలో తిప్పినట్లుగా నిమగ్నం చేస్తే, గోడలో అకస్మాత్తుగా రంధ్రం పడినట్లు సమాధానం నీ కైవశ మవుతుంది. దానికిదొక్కటే మార్గం. ఇది వదిలిపెట్టి ఇటూ అటూ ప్రయత్నిస్తే మాత్రం ఎంతసేపు తడువులాడినా సమస్య మాత్రం తెగదు. నీ మనస్సు కుండే శక్తినంతా కూడదీసుకొని ఆ గణితసమస్య పైనే కేంద్రీకరిస్తే దాని చాటునున్న జవాబు వెలికి వస్తుంది. అప్పుడు అమాంతంగా దాన్ని కైవశం చేసుకోవాలి. (You will never find anything or else you will need hours. You must get your mental forces to a point with strength enough to pierce through the words and strike upon the thing that is behind. There is a thing to be found; swoop down upon it)

నీ మనస్సు మాంద్యంగా, మబ్బుగా వున్నప్పుడే గణితం కష్టంగా ఉన్నట్లుంటుంది. అంతా అస్పష్టంగా నీకు కావలిసింది అందకుండా జారిపోతున్నట్లుంటుంది. అటువంటి సమయాల్లో నిన్ను నీవు పరిశీలించుకుంటే నువ్వెంత దట్టమైన పొగమంచు వంటి వాతావరణంలో వున్నావో తెలుస్తుంది. ఏదీ స్పష్టంగా లేక ఒకటి ఇటూ, మరొకటి అటూ లాగుతున్నట్లు గంద్రగోళంగా ఉంటుంది.

పాఠశాలల్లో చేరి చదువుకోవటంవల్ల నీకు లభించేది అస్పష్టంగా వున్న మనస్సును కూడదీసుకుని మనోబలాన్ని దృఢపరుచుకోగల శక్తే. అక్కడ చదివే దాన్ని ఆచరణలో వుంచగలిగే సుదీర్ఘ అధ్యయనం కొనసాగిస్తే తప్ప చదివిన దాంట్లో సగం పాలు కాలగమనంలో కలిసిపోతుంది. అయినప్పటికీ ఆ చదువు వల్ల నీ ఆలోచనాశక్తి స్థిరపడి, సుస్పష్టమౌతుంది. నీ మేధాశక్తి సువ్యవస్థిత మవుతుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా॥ ఎ. ప్రభావతి, డా॥ ఎ. వెంకట రామశాస్త్రి

(*CWM* Vol. 4, pp. 137-38; Vol. 5, pp. 126-27)

కొన్ని వివరణలు:

యోగములో ఏకాగ్రత

మనకు మన మనస్సును గురించే తెలుసు. ఇంతకంటె మహత్తరశక్తి ఒకటి మన శరీరంలోని కేంద్రాలలో లేక చక్రాలలో దాగి వుంటుందని యోగశాస్త్రం చెపుతోంది. ఆ శక్తిని సాధన ద్వారా విడిపించినప్పుడు మన జ్ఞానం మిన్ను ముడుతుంది. ఊర్ధ్వలోకాలు నీ వశమవుతాయి. కుండలినిని జాగృతం చేసే ప్రక్రియ ఈ కోవకు చెందినదే. అయితే మన మీ ప్రక్రియను ఇంకా విస్తృతమైన అర్థంలో వాడుతాము.

— సంపాదకుడు

ఏకాగ్రత అనగా చైతన్యము నంతటిని సమీకరించి ఒక బిందువుపై కేంద్రీకరించుట. ఒకే విషయముపై (భగవంతుడే అనుకోండి) నిలుపుట. అలాంటి అవసరం లేనప్పుడు కూడ అనియమితంగా వుండకూడదు; ఒక పట్టుతో, అప్రమత్తంగానే వుండాలి.

*

సాధారణంగా చైతన్యము అంతటా విస్తరించి ఉంటుంది. వెదజల్లబడినట్లుగా ఇటు అటు వ్యాపిస్తూ, ఇప్పటికి ఈ విషయం, మరుక్షణానికి మరో విషయం అన్నట్లుగా, బహు విషయాల వెంట పరుగిడుతూ ఉంటుంది. ఓర్పుతో కూడిన పని నేదైనా నిర్వర్తించవలసి వచ్చినప్పుడు మొదట చేయునది, నీ విస్తరించిన చైతన్యాన్నంతటిని వెనుకకు రాబట్టుకొని కేంద్రీకరించుట. అలాంటప్పుడు, నిశితంగా గమనించినట్లయితే, ఒకే స్థానంపై, ఒకే వ్యాపకంపై, ఒకే విషయము లేక ఒకే వస్తువుపై కేంద్రీకృతమైవున్నట్లుగా గోచరిస్తుంది – ఒక పద్యాన్ని రచిస్తున్నప్పుడు లేక ఒక వృక్షశాస్త్రజ్ఞుడు ఒక పుష్పాన్ని పరిశీలిస్తున్నప్పుడు మాదిరి. సాధారణంగా అట్టి కేంద్రీకృత విషయముయొక్క స్థానము, ఆలోచనాపరమైన యెడల ఎక్కడో మస్తిష్కములోను, భావనాపరమైన యెడల హృదయములోను ఉంటుంది. దీనియొక్క విస్తృతమైన మరియు తీవ్రతరమైన స్థితియే యోగపరిభాషలో ఏకాగ్రత అనబడుతుంది. అట్టి ఏకాగ్రత, త్రాటక ప్రక్రియలో ప్రకాశవంతమైన బిందువుపై కేంద్రీకరించు విధంగా, ఒక వస్తువుపై కావచ్చు – అలాంటప్పుడు, దృష్టిని కేంద్రీకరించి ఆ వస్తువునే చూడాలి తప్ప ఇతరత్రా ఆలోచన ఏదీ ఉండరాదు.

ఏకాగ్రత ఒక భావము పైననో, ఒక మాట పైననో ఒక నామము పైననో, భగవదాలోచన పైననో, 'ఓం' అను పదము పైననో, కృష్ణ నామము పైననో, లేక భావపదముల సమ్మేళనము లేక భావనామముల సమ్మేళనము పై కూడ కావచ్చు. ఇంకనూ, యోగసాధనలో ఒక ప్రత్యేక స్థానములో కూడ కేంద్రీకరించవచ్చు. భ్రుకిటిపై కేంద్రీకరించుట అనే విశిష్ట నిబంధన ఉన్నది – అంతర్మానసంయొక్క, నిగూఢ జ్ఞానంయొక్క, సంకల్ప

శక్తియొక్క కేంద్రము అక్కడ ఉంటుంది. నీవు చేయవలసినది, ఆ స్థానంలో స్థిరంగా ఉండి, దేనినైతే కేంద్రీకరించుటకు ఎంపిక చేసుకున్నావో, దాని పైననే నీ ఆలోచనను దృఢంగా నిలపాలి, లేదా అచ్చటి నుండే దానియొక్క రూపాన్ని దర్శించుటకై ప్రయత్నించాలి. దీనిలో నీవు సఫలీకృతుడువైనట్లయితే, అప్పుడు కొంత కాలం తరువాత, నీ చైతన్యమంతా కూడ ఆ స్థానంలో కేంద్రీకృతమైనట్టి భావన నీలో కలుగుతుంది – అది తాత్కాలికమే. ఆ విధంగా కొంతకాలం లేక తరచు ఆచరించినట్లయితే, అది అప్రయత్నంగానే జరిగిపోతుంది.

ఇది స్పష్టమైన దనుకుంటాను. ఈ యోగంలో నీవు అదే విధంగా చేయాలి. భ్రూమధ్యంలోని ఒక ప్రత్యేక స్థానంలో అవసరం లేదుగాని, శిరస్సులోని ఏ భాగంలోనైనా లేక శరీరశాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించిన వక్షస్థలం మధ్యనుండే హృదయకేంద్రములోనైనా కేంద్రీకరించవచ్చు. ఒక వస్తువుపై కేంద్రీకరించుటకు బదులు మస్తిష్కంలో ఒక ఆలోచనపై కేంద్రీకరించవచ్చు. పైనుండి శాంతిని అవరోహింప చేయుటకై చేయు పిలుపు పైననో, లేక ఒక అదృశ్య కవాటము తెరచుకొని చైతన్యమును పైకి ఆరోహింప చేయుటకై చేయు పిలుపు పైననో క్రేంద్రీకరించవచ్చు. హృదయ కేంద్రములో ఒక ఆకాంక్ష మీదనో, మూసివున్న తలుపులు తెరచుకోవాలనో, సజీవ దివ్యరూపము అచ్చట నివసించుటకుగానో లేక ఏ ఇతర వస్తువుపైననో, కేంద్రీకరించాలి. నామజపం కూడ అయ్యుండవచ్చు. కాని అలాంటప్పుడు ఆ నామముపై ఏకాగ్రత కూడ కలిగి యుండాలి. మరియు ఆ నామము హృదయకేంద్రంలో దానంతటదే వినబడాలి.

The Word repeats itself in rhythmic strains: – *Savitri*, p. 375

ఈ విధంగా ఒకే దానిపై కేంద్రీకృతమై ఉన్నప్పుడు, చైతన్యముయొక్క మిగతాభాగం ఏమవుతుందని ప్రశ్నించవచ్చు. ఎలాంటి ఏకాగ్రతలోనైనా సంభవించు లాగున, అది స్తంభించిపోవచ్చు. లేక అలా కాని పక్షంలో, ఆలోచనలు, ఇతర విషయాలు దానికి బాహ్యంగా సంచరించవచ్చు. కేంద్రీకృతమై యున్న

భాగము మాత్రము వాటిని పట్టించుకోదు. గమనించదు. ఈ విధంగా జరిగినప్పుడు, ఏకాగ్రత సక్రమంగా, సజావుగా కుదిరినట్లుగా భావించవచ్చు.

మొదట్లో అలవాటు లేనట్లయితే, ఏకాగ్రతను సుదీర్ఘంగా అవలంబించి అలసిపోకూడదు. కారణం అలసిన మనస్సులో ఏకాగ్రత దాని శక్తిని, విలువను కోల్పోతుంది గనుక. ఏకాగ్రతకు బదులు, ప్రశాంతంగా ఉండి ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. క్రమక్రమంగా ఏకాగ్రత కుదిరినప్పుడే, దీర్ఘకాలం పాటించుటకు వీలు కలుగుతుంది.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

(*SABCL* Vol. 23, pp. 723-25)

ఏకాగ్రత వలన రెండు ప్రయోజనాలు

కోరికల వలయాలలో కొట్టుమిట్టాడుతూన్న నీ మనస్సుకు కళ్లెం ఎలా వేయాలో తెలియదు. ఈ తాత్కాలిక ప్రయోజనాల వెనుక దాగివున్న నిత్యసత్యం మీద నీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. మొండిగా నీ నిశ్చయాన్ని అన్ని పరిస్థితులలోను తప్పకుండా నిలబెట్టుకోవాలి. నీ మనస్సు తన చుట్టూ ఒక ఎత్తైన గోడను నిర్మించుకొని దాని వెనకాల దాక్కొని వుంటుంది. నీ సంకల్పబలంవల్ల, ఇచ్ఛాశక్తి వలన, తపోన్నతివలన దానిని ఛేదించాలి. వెలుగులోకి ప్రవేశించాలి. — *సంపాదకుడు*

ఈ మనస్సు ఎంత కుటిలమైనది, ఎంత పెడత్రోవ పట్టించేది? దీనికి తోడు పనీపాట లేకుండా మదిలో మెదిలే సొదలు! ఇవి చాలవన్నట్లు నిరంతరము తామర తంపరగా పుట్టుకువచ్చే బాహ్యేంద్రియ వ్యాపారాలు. వీటి దాడిని తట్టుకోట మెలా? ఏకాగ్రతవలన. దృశ్యమాన లోకానికి అంతర్గతంగా శాశ్వత నిత్య

చైతన్యం నిక్షిప్తం కాబడి వుంది. దీనిపై బుద్ధి స్థిరపడాలంటే ఏకాగ్రతతో కూడిన ధ్యానం, అపారమైన నిర్విరామ కృషి కావాలి. మనసుకి నిత్యసత్యచేతనకి మధ్య బుద్ధిగతమైన యవనిక అడ్డం ఉంది. ఏకాగ్రతవల్లనే ఆ తెర తొలగింపబడాలి (we have to fix the will and the thought on the eternal and real behind all, and this demands an immense effort, a one-pointed concentration. Secondly, it is necessary in order to break down the veil which is erected by our ordinary mentality between ourselves and the truth);

బాహ్యేంద్రియ విషయపరిజ్ఞానం పొందటానికి సాధారణ ప్రజ్ఞతో కూడిన ఏ కొద్దిపాటి శ్రద్ధ ఉన్నా చాలు. కాని దృశ్యమాన జగత్తుకు అంతర్గతంగా ఉన్న నిత్యసత్యచైతన్య సాధనకి మాత్రం సమగ్ర పరిపూర్ణ ఏకాగ్రత తప్పనిసరి. దీనికి దృఢ సంకల్పం తోడు కావాలి. సాధించిన దివ్యచేతనను పదిలపర్చుకొని మమేకమై తదనుగుణంగా దైనందిన జీవనం కొనసాగాలి. ఏకాగ్రత వల్లనే ఈ ప్రయోజనం సిద్ధిస్తుంది. తాదాత్మ్యత పరిపూర్ణ జ్ఞానసిద్ధికి దోహదపడుతుంది. నిశ్చల నీరవ నిరంతర పరిశుద్ధ చింతనా (ధ్యాన) ఫలంగా ఇది ప్రసాదింపబడుతుంది. భిన్నత్వం, వేర్పాటు, సాధారణ బుద్ధియొక్క అవిద్య లేక అజ్ఞానం. నీ లోలోపలి నిత్యసత్య అమృతత్వ చేతనని ఉద్దీపింప చేయగల్గడం దీనికసాధ్యమైన విషయం.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

(*SABCL* Vol. 20, p. 494)

మానవప్రకృతిని మార్చటమెలా?

నీ మనస్సు, శరీరము నిన్నేడిపిస్తూనే వుంటాయి. వీటిని ఏం చేసినా పాపం లేదు! ఇవి అజ్ఞానముయొక్క సంతానం. కాని భయం నాస్తి. నీవు నిస్పృహ చెందవలసిన పని లేదు. ఎందు కంటె వీటికి అతీతమైన, ఇంతకంటె ఘనమైన మరో వస్తు వున్నది. అదే నీ నిజచైతన్యము. వెలుగు, జ్ఞానము, అమలిన మైన స్వచ్ఛత దాని లక్షణములు. నువ్వు దానిని నీలో ఆవిష్క రించుకొన్నప్పుడు దాని ప్రభావమువలన నీ పాతవాసనలు తగ్గి కొత్తలక్షణాలు క్రమాభివృద్ధి చెందుతాయి. నీకు కనువిప్పు కలుగుతుంది – జ్ఞానము, వికాసము కలుగుతాయి.

– సంపాదకుడు

ఎంతటి స్థితప్రజ్ఞునికైనా సహజాతమైన మానవనైజం ఓ పట్టాన మారదు. సమయం పడుతుంది. అరిషడ్వర్గాలకి లోబడిన సాధా రణ చైతన్యం రూపాంతరం చెందడం అంటే మాటలా? అలాట ప్పుడు బాహ్యప్రకృతిలో నిక్షిప్తమై వున్న శుద్ధచైతన్య సాక్షాత్కారం ఎంత జటిలమో వేరే చెప్పాలా? సాధారణ భౌతికచైతన్య స్తరాల మరుగున వున్న చైత్యపురుషాంశగా శ్రీమాత మనలో వున్నది. అసురిక ప్రవృత్తులు తొలగి, సాధారణ చేతన తాలుకు అడ్డుతెర వైదొలగుతే చైత్యపురుష అంశ అనుభవైక వేద్యమౌతుంది. ఆ దివ్య చైత్యసంసర్గంలో సాధారణ భౌతికజీవనం దివ్యజీవనంగా వికసిస్తుంది. అప్పుడు సాధకుడు తన ఏకాగ్రతలో అంతరంగ దివ్యచైతన్యాన్ని మేల్కొలుప గలుగుతాడు. దివ్యానుభూతులు పొందగలుగుతాడు. పొందేకొలదీ దివ్యచైతన్య స్తరాలను అందుకో గలుగుతాడు. మేము కోరేది ఇదే. (There is within you a psychic being which is divine, directly a part of the Mother, pure of all these defects. It is covered and concealed by the ordinary consciousness and nature, but when it is unveiled and able to come forward and govern the being, then it changes the ordinary

consciousness, throws all these undivine things out and changes the outer nature altogether. That is why we want the sadhaks to concentrate, to open this concealed consciousness...) చిత్తాన్ని సుస్థిరం కావించుకోవాలి. విషయవాంఛల కతీతంగా వుండాలి. తద్వారా దివ్యచేతనానుభవసిద్ధి పొందాలి. నిమ్నచేతనల నిరాకరణ వలననే ఉన్నత చైతన్యస్తరాలు దగ్గరౌతాయి.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

(*SABCL* Vol. 23, p. 906-07)

చిత్తశుద్ధి – ఏకాగ్రత

మనస్సుయొక్క ఎల్లలను ఛేదించి జ్ఞానము యొక్క పొలిమేరలను చేరటం ఒక ఎత్తు. దాంతో నీలోని అన్ని విభాగములను వెలిగించి ఉద్దీపింప జేసుకోవటం మరొక ఎత్తు. అంటే నీ దృష్టి, మనస్సు, జ్ఞానేంద్రియములన్నీ వాటి పాతరూపములు పోయి నూతనరూపములను పొందుతాయన్న మాట. ఇది సాధించాల్నంటే నిన్ను నీవు ప్రక్షాలించుకోని, ఆ జ్ఞానభాస్కరుని ముందర నిలబడాలి. అటుల చేయని యెడల నీ జ్ఞానార్జనము అతి సంకుచితమై విశాలప్రయోజనాలను సాధించలేదు. నీలోని ఇంద్రియవ్యాపారము లన్నియు యథాప్రకారం కొనసాగుతూ నిన్నేడిపిస్తూనే వుంటాయి. — *సంపాదకుడు*

యోగమార్గంలో ప్రధాన రహస్య మేమంటే దృష్టిని లోనికి మళ్ళించటం. దానికి బాహ్యావస్తు దర్శనమే అలవాటు. కనుక అంతర్దృష్టి అంటే వస్తుగర్భంలోని అంతస్తత్త్వ దర్శనం. ఆ తత్త్వమే ఈ సమస్త వస్తుజాలాలను రూపాలుగా ధరించింది. సాధారణ దృష్టికి వస్తువు వస్తువే తప్ప మరేమీ కాదు. బాహ్యారూపాలను వదలి దాని తత్త్వమేదో దానిని చూచే చూపు యోగం. ఈ రూపా

లన్నీ అంతఃపురుష చైతన్య క్రియావిశేషాలు. దీనిలో మూడంచె లున్నాయి. అవి పరస్పరాశ్రితాలు. పవిత్రత (అంతఃకరణ శుద్ధి), ఏకాగ్రత, తాదాత్మ్యం.

చిత్తశుద్ధి ప్రయోజనం మనస్సును నిర్మలదర్పణంగా మల చుకోవటం. అప్పుడే దివ్యసత్య మందులో ప్రతిబింబిస్తుంది. పార దర్శకంగా వుంటే తప్ప దివ్యచేతనావిష్కృతి జరగదు. దివ్య ప్రభావ ప్రకాశాలు ప్రవహించవు. సూక్ష్మద్రవ్యమునే దివ్యచేతన తన కనుకూల రూపాలుగా మలుచుకోగలదు తప్ప మట్టిముద్ద లను కాదు.

*

ఈ చిత్తశుద్ధి ఏకాగ్రతకు దోహదం చేస్తుంది. నిజాని కీరెండూ ఒకటే. స్త్రీ-పుంభావాలు. ఒకటి సౌమ్యశక్తి. మరొకటి క్రియాశీల మైన ఉష్ణశక్తి. ఈ రెండూ ఒకే తత్త్వానికి రెండు ముఖాలన్న మాట. చిత్తశుద్ధి ఏకాగ్రతకు అనుకూల నేపథ్యం. ఆ నేపథ్యంలో ఏకాగ్రత పరిపూర్ణ క్రియావంతమౌతుంది. సర్వశక్తిమంతమౌతుంది. ఈ ఏకాగ్రతతో అంతఃశుద్ధి తన పని తాను చక్కబెట్టుకొంటుంది. అది లేకపోతే కేవల శాంతికి, శాశ్వత విశ్రాంతికి దారితీస్తుంది. దాని వైరుద్ధ్యాలూ పరస్పర సంబద్ధాలే. ఎందుకంటె అపవిత్రత, అపరిశుద్ధత ధర్మసాంకర్య – అజాగృతికీ, చేష్టాసంకీర్ణతకూ దారితీస్తుంది. దీనికి కారణమేమంటే ఆత్మశక్తిపై స్థైన ఏకాగ్రత సిద్ధించకపోవటం. మనస్వభావంలోనే బాహ్యాస్పర్శాకర్షణలకు లోబడటం, అవి మనస్సుపై పడి గందరగోళాన్ని సృష్టించటం, ఏదీ సక్రమంగా, సజావుగా, ఋజువుగా, ఉండకపోవటమే గందర గోళమంటే. అందువల్ల ఏకాగ్రత చెదరిపోతుంది. చిత్తాకర్షణలే సత్యాలుగా భ్రమించే స్థితి ఏర్పడుతుంది. అంతేకాని ఉత్తమ బుద్ధి నిర్ణయంకానీ – ఉత్కృష్ట జీవాత్మ నిర్ణయాలు కానీ కావు. అవి శ్రాంత, చలనశీలమైన, అధోమనస్సు కల్పించేది. దీని నిర్ణయాలు మర్కట స్వభావం కలవి. ఏదీ ఋజుక్రియ కాదు. ఆ స్థితిలో పవి త్రత, ఋజుక్రియ, పరిశుద్ధమైన కాంతిమంతమైన చైతన్యం సుదూ రాలు. బాహ్యప్రభావాలకు లోనైన పరిసరాల అవకాశాలు పర

స్పరం ఒక దానిలో ఒకటి చొచ్చుకొనిపోయి లుంగలుపడి, అల క్షోభ్యన్మ్మఖాలై, చెల్లాచెదరైపోవటం తప్ప ఏమీ లేదు. కనుక ఈ చిత్తశుద్ధి లేకుండా పరిపూర్ణమైన ఏకాగ్రత సమానంగా ఋజు భావన ఇచ్చి, ఆలోచనలు కల్పించి ఆధ్యాత్మికానుభూతికి చాళ్ళు త్రవ్వలేదు. కనుక రెండూ సమానంగా ప్రవహించాలి. ఒకటి మరొక దాని విజయహేతువు కావాలి. అప్పుడే మనం శాశ్వత శాంతబిందువులోనికి ప్రవేశించగలం. బిందువు మనిషిలో అఖండ సర్వశక్తిమంత సర్వజ్ఞమైన మహాజ్యోతియొక్క ప్రతిమా ఖండాన్ని ప్రతిష్ఠిస్తుందో అది.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: తుమ్మపూడి కోటీశ్వరరావు

(*SABCL* Vol. 20, pp. 493, 494, 303)

ధ్యాన ఏకాగ్రతల అంతరాలు

కదలకుండా కూర్చుని ధ్యానం చేయటం తేలికే. కాని నడుస్తున్నప్పుడు కూడ ధ్యానం చేయవచ్చు. ఇంకా కొంత పరిపక్వ దశకు చేరినప్పుడు ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, పని చేస్తున్నప్పుడైనా మనస్సు చెదిరిపోకుండా వుంటుంది. చేతనాస్థాయిలో మార్పు వచ్చినప్పుడు ఇక నువ్వు ఏం చేసినా ఎలా వున్నా పరవాలేదు. నీ ఆత్మ ముందుకు వచ్చి ప్రకాశించటం ఇంకా గొప్ప సిద్ధి.

– సంపాదకుడు

సాధకుని చైతన్యసర్వస్వమున్నూ ఒకే ఒక స్థానము (హృదయ కమలము, శిరస్సు మొ॥) పైగాని, ఒకానొక రూపముపై గాని స్థితము కావటమే ఏకాగ్రతయని గ్రహించాలి. అయితే ధ్యానమనగా దైవ చింతన, తద్స్పర్శలను స్వాగతించటం, తన ప్రకృతి తీరును సాక్షియై పరిశీలిస్తూ, వివేచనతో తగు చర్యను గైకొనటం మొ॥

*

ధ్యానయోగంలో చైతన్య సర్వస్వాన్ని ఏకీకృతం చేయనవసరం లేదు. నిశ్చలమైన మనస్సుతో ఒకానొక విషయముపై చింతన చేయవచ్చు. లేదా సాక్షీభూతమై అవసరమైనప్పుడు తగు చర్య తీసుకొనవచ్చును.

*

మన యోగంలో ప్రశాంతస్థితి గాని ఒకానొక స్పందన (శ్రీమాత చింతన, స్మరణ, శ్రీమాతయందు లయించుట) ఏకాగ్రతగా తలచ వచ్చును. అయితే జ్ఞానసాధనయే ధ్యేయంగా, దృష్టిని లగ్నం చేయ టమే ధ్యానయోగమని గ్రహించాలి.

*

జ్ఞానప్రాప్తికి ధ్యానయోగమే సుగమమైన మార్గము. ఈ ప్రక్రియ మేధోభూతమేగాని హృత్సంబంధ మెన్నటికీ కాదు. హృదయ కమలమందు దృష్టి కేంద్రీకరించటం ధ్యానయోగము కానేకాదు. అనుక్షణము తన ఇష్టదైవముకై తపించటమే ఏకాగ్రతకు సూచన యని తెలుసుకోవాలి.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

*

ధ్యానప్రక్రియ కేవలం మనోవృత్తి కావటంచేత, మనోమయ పురుమనికి మాత్రమే యోగ్యము. ధ్యాన మాచరిస్తూ కూడ ఏకా గ్రత సాధించవచ్చును. ఇదిన్నీ మానసికమే. అందువల్ల సాధకుడు పొందు నిశ్శబ్దస్థితి కూడా అదే తీరు. ఈ తీరులో శరీరము స్థాణు వైపోగా, ధ్యానప్రక్రియకు ఏమాత్రము ఆటంకము కలుగదు. సాధకుడు కొన్ని గంటలపాటు ధ్యాననిష్ఠలో నున్నప్పటికీ, తద నంతరం అతడు సగటు మనిషితో సమానమే. ఎందుకంటే ధ్యాన ప్రక్రియలో ఈతని చిత్తము మాత్రమే అచంచలమగును. శరీరం లోని అన్యభాగములు ధ్యానసమయమందు అదుపులో వున్నప్ప టికి అనంతరము యథాప్రకారంగా ప్రవర్తించును. (You may pass twenty hours of the day in meditation and for the remaining four hours you will be an altogether ordinary man because only the mind has been occupied – the rest of the being, the vital and the

physical, is kept under pressure so that it may not disturb. In meditation nothing is directly done for the other parts of the being.) అయితే సాధకులపై వీటి యొక్క ప్రచ్ఛన్న ప్రభావము త్రోసిపుచ్చలేము. నేను ధ్యానప్రక్రియ యందు ఆరితేరిన వారిని అనేకమందిని గమనించాను. ధ్యానస్థితినుండి జాగ్రదావస్థకు చేరుకున్న పిమ్మట వీరంతా సగటు మనుషులకు తీసిపోరు. వీరికి ధ్యానప్రక్రియలో ఏమాత్రం విఘాతం కల్గినా, ఆగ్రహావేశాలకు లోనుగావటం చూస్తున్నాము. మనస్సును, అదుపు చేసుకొన్నా, ఇతర వృత్తులని నియంత్రించ లేకపోవటం దురదృష్టం.

ఏకాగ్రత ఇంతకంటె క్రియాపరమైన ప్రక్రియగా గ్రహించుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియ బహుముఖంగా – అనగా భౌతిక, శారీరక, చైత్యకంగా గానీ వీటన్నిటినీ మేళవించిన పూర్ణసాధనతో గానీ సాగిపోవచ్చును. ఏకాగ్రత సాధన, ధ్యానముకన్న బహు క్లిష్టము. చైతన్య సర్వస్వాన్ని ఏకీకరించటం సంపూర్ణంగా గాని, పాక్షికంగా గాని, ఖండఖండాలుగా గాని జరుగవచ్చును. అయితే వాటి ఫలితాలున్నూ, అందుకు అనుగుణంగా భిన్నభిన్నమే.

చిత్తైకాగ్రత సాధించగల్గితే ధ్యానయోగం కరతలామలకం. ఈ ఏకాగ్రతారహిత ధ్యానము సాధ్యమే. సాధకుడు తనయందలి భావతరంగ ప్రవాహాన్ని గమనించటమే ధ్యానయోగం. చిత్తైకాగ్రత ఎన్నటికీ కానేరదు.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: శ్రీ శరణ్

(*SABCL* Vol. 23, pp. 723, 534; *CWM* Vol. 4, pp. 7-8)

కొన్ని మార్గదర్శక సూత్రాలు

నువ్వు సుఖాసీనుడవై కదలకుండా కూర్చుని ధ్యానం చేసుకున్నప్పుడు ఆలోచనల వేధింపు తగ్గి మనస్సు కాస్త కుదుట పడుతుంది. కాని మనిషంటె మనస్సు ఒక్కటే కాదు కదా. నీ లోని తదితర విభాగములన్నీ కూడ వాటి తృప్తి కోసం నిన్ను పిలుస్తూ వుంటాయి. అందుకని నీ దృష్టిని వాటి వైపు తరలించాలి. నీ ఆలోచనలను ఏ విధంగా ధ్యానం చేసి నియమించావో అలాగే వీటికి కూడ ఆధ్యాత్మిక చికిత్స జరపాలి.

— సంపాదకుడు

కదలికలు లేకుండ నిశ్చలంగా కూర్చునే స్థితి, ఏకాగ్రతతో కూడిన ధ్యానానికి సహజమైన స్థితి; కాని నడచుట, నిలుచుండుట, కదలికలతో కూడినవి. నిలకడ కలిగి, నిశ్చల ప్రశాంత చైతన్య స్థితిని వ్యక్తి పొందినప్పుడే, నడిచేటప్పుడు, మరింకేదైనా చేయుచున్నప్పుడు కూడ ఏకాగ్రతను పాటించుట, గ్రహించుట సులభమవుతుంది. చైతన్యమంతయు ప్రధానంగా నిశ్చేష్టస్థితిలో నిలచి, దానంతట అది సమైక్యమై యుండుట, ఏకాగ్రతకు అనువైన స్థితి. శరీరములో చలనరహితస్థితిని ప్రతిష్ఠించి కూర్చొనుట అందుకు విశిష్టమైన పద్ధతి. దీనిని పడుకున్నప్పుడు కూడ చేయవచ్చునుగాని, ఆ విధానం ఎంతో మందమైనది గనుక, అచేతన స్థితికి దారి తీస్తుంది. ఈ కారణం చేతనే యోగులు ఎప్పుడు ధ్యానం చేయాలంటే ఆసనంలోనే కూర్చుంటారు. కాని నడుస్తూ, నిలబడి, పడుకుని ధ్యానం చేయుట అలవాటు చేసుకోవచ్చును, కాని కూర్చుని ధ్యానం చేయుటయే ప్రథమ సహజస్థితి.

*

ప్రారంభంలో దీర్ఘకాలం వరకు ప్రయత్నపూర్వకంగానే ఏకాగ్రతను అభ్యసించుట అవసరమవుతుంది. కారణం, ప్రకృతి, చైతన్యము రెండు కూడ సిద్ధంగా వుండవు కనుక. అలాంటప్పుడు

కూడ ఏకాగ్రత ఎంత ఎక్కువ శాంతముగ, సహజముగ ఉంటే, అంత మంచిది. కాని ఎప్పుడైతే చైతన్యము, ప్రకృతి సిద్ధమవు తాయో, అప్పుడు ఏకాగ్రత స్వచ్ఛందంగా, అత్యంత సులభంగా, ఎట్టి ప్రయత్నము లేకుండా, ఎల్లవేళలా జరగాలి. అది సహజ మైన, శాశ్వతమైన స్థితి అవుతుంది – ఎట్టి ప్రయత్నము లేకనే దివ్యసాన్నిధ్యంలో ఆత్మ సుస్థిరపడిన స్థితి అవుతుంది.

*

ఒకే సమయంలో ఏకాగ్రతలో వుండి, బాహ్య కార్యాచరణ గావిం చుట మొదట్లో వీలు కాదనుట వాస్తవము. కాని అది కూడ సాధ్యమే. అయితే, చైతన్యము రెండు భాగములుగ విభజన చెంది, అంతర్యంలో నున్న ఒక భాగము భగవత్ సాన్నిధ్యంలో నిలిచి పోయి, బాహ్యంలోనున్న మరో భాగం, బాహ్యకార్యాచరణ గావి స్తుంది – లేనట్లయితే సర్వమూ నిశ్చలమై, పూర్తిగా అచలమైపో తుంది. దివ్యశక్తి (మనస్సు కాదు) చేతిలో నువ్వు ఒక ఉపకర ణమైపోయెదవు.

*

ఏకాగ్రతను గురించిన భయాన్ని తొలగించాలి. ఏ శూన్యతా భావము నిన్నావహించినట్లుగా భావించుచున్నావో, ఆ మహో త్కృష్ట నిశ్శబ్దతలోని మహోన్నత ప్రశాంతతలో నిన్ను నీవు తెలుసుకుంటావు. నిన్ను నీవు తెలుసుకోవలసినది శరీరంలో దాగియున్న స్వల్పమైన 'అహం' గా కాదు, విశ్వవ్యాప్తి చెందిన ఆధ్యాత్మిక జీవిగా. చైతన్యము కరగిపోదు – కరగిపోయేవి చైత న్యపు పొలిమేరలు. ఆ నిశ్శబ్దతలో ఆలోచనలు కొంతవరకు ఆగి పోవచ్చు. అనంతమైన స్వేచ్ఛ, విశాలతలు మినహా వేరేమియు ఉండకపోవచ్చు. కాని అట్టి నిశ్శబ్దతలోకి, అట్టి శూన్యవిశాలత లోకి పైనుండి అపారమైన శాంతి, వెలుగు, బ్రహ్మానందము, జ్ఞానము, భగవంతుని ఏకతయొక్క అనుభూతిని ప్రసాదించే ఉన్నత చైతన్యముల అవరోహణ జరుగుతుంది. ఇది పరివర్త నకు ప్రారంభం. ఇందులో భయపడవలసిన దేమియు లేదు.

*

చాలామంది చైతన్యమంటే మెదడనో లేక మనస్సు అనో అనుకుంటారు. కారణం, అది వివేకపరమైన ఆలోచనకు, మానసిక దృక్పథానికి కేంద్రము గనుక. కాని చైతన్యము అలాంటి భావనకుగాని, దృక్పథానికి కాని పరిమితం కాదు. అది శరీరమంతటనూ ఉంటుంది. మరియు దానికి ఎన్నో కేంద్రాలుంటాయి. ఉదా॥ అంతరంగ ధ్యానానికి కేంద్రం మెదడులో కాదు, హృదయంలో ఉంటుంది. ప్రాణిక కామనల (vital desires) జన్మస్థానం ఇంకా దిగువన వుంటుంది.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసవతి, జానకి

(*SABCL* Vol. 23, pp. 727-29, 1075)

ధ్యానము, ఏకాగ్రత, చైతన్యము

చైతన్యము మనస్సుకంటె గొప్పస్థాయి. నువ్వు సాధన చేసి దాన్ని పట్టుకుంటే చాలు. నీ మనస్సులో నిమగ్నమై ఉన్నప్పుడు నీకు నీ మనస్సు తప్ప ఇంకేమి కనపడదు. కాని సాధన చేసి బైట పడ్డప్పుడు, నువ్వు నీ మనస్సును వేరే వస్తువును చూసినట్లుగా చూడవచ్చును. అటులనే నీ ప్రాణికము, నీ శరీరమూను – వీటన్నిటి నుండి వేరైనందువల్ల నువ్విక వాటికి బానిసవు కావు. అప్పుడిక నీ చేతనని నీ ఇష్టం వచ్చిన చోట – నీ ఎదలోనో, తలలోనో, తలకు పైభాగంలోనో ఎక్కడ పడితే అక్కడే నిలపవచ్చు.

– సంపాదకుడు

ప్రశ్న: మధుమయీ దృష్టిని హృదయం మీద కేంద్రీకరించాలని తమరు సెలవిచ్చారు. అనగా మనస్సుతోనే కదా?

మనస్సుతో కాదు బిడ్డా, చిచ్ఛక్తితో[1]! అది ఆలోచించటం కాదు – కేంద్రీకరించటం. *నీ ఆకాంక్షనంతా, నీ యిచ్ఛా శక్తినంతా*

---

[1] చేతన, చైతన్యము = Consciousness

హృదయం మీదనే ప్రయోగించాలి! అక్కడ focus చేయాలి. దీనికి ఆలోచనతో పని లేదు. మనస్సులో ఏ విధమైన కదలికా లేకుండానే నీ వ్యక్తిత్వాన్నంతా బిగించి వుంచవచ్చు. నిజానికి ఆలోచన లేనప్పుడే గట్టి పట్టు దొరుకుతుంది. ఈ ప్రక్రియను కనుక నేర్చుకున్నట్లయితే ఇక నీ మనస్సు నువ్వు చెప్పిన మాట వింటుంది. జీవితం మీద నీకు మంచి పట్టు లభిస్తుంది.

నీ చేతన నీకు చిక్కినప్పుడు, దానిని నీ శరీరంలో ఎక్కడ పడితే అక్కడే వుంచవచ్చును. అప్పుడు నువ్వు నీలోని భావాలను, సంవేదనలను (feelings), ప్రచోదనలను (impulses) విస్పష్టంగా గుర్తించగలుగుతావు. నీ చేతన అంటె ఏమిటో నీకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. దానిని నీ ఇష్టమొచ్చిన చోట – నీ శరీరంలోగాని, ప్రాణికంలోగాని, చైత్యకేంద్రంలోగాని (ఇది అన్నిటికంటె లాభ దాయకం) పంపించవచ్చును. నీ మనస్సులోకి, మనస్సుకంటె పైకి, విశ్వములో సుదూర ప్రాంతాలకు పయనించవచ్చు.

ఇదంతా సాధించే ముందర నీ చేతన అంటే అసలేమిటో తెలుసుకోవాలి. దానిని ఎరిగి ఒక చోట ఎలా నిలపాలో నేర్చు కోవాలి.

నీ చేతనను నీ అవయువాలకంటె భిన్నమైన వస్తువుగా గ్రహించాలి. నిజానికి నీ సర్వాంగములు దాని ఉపకరణములు – దాని అభివ్యక్తికి సాధనములు. చేతన అనే వస్తువు మనస్సును, ప్రాణికాదులను ఉపయోగించుకుంటుంది. ఇంకా చెప్పాల్నంటే చేతనను శరీరంలో కూర్చోబెట్టినప్పుడే నీకు శరీర స్పృహ కలు గుతుంది. అటులనే నీ ప్రాణికము, నీ మనస్సు, నీ సమస్తమైన వృత్తుల మీద నీ చేతనను ప్రసరింప జేస్తావు. అప్పుడు "ఓహో ఈ మనస్సు నాది, ఈ శరీరం నాది అనే భావనలు కలుగుతాయి."

ప్రశ్న: మాములు మానసిక విజ్ఞానాన్ని దాటి ఈ నూతన చైత న్యాన్ని పొందాలంటె ప్రతిసారి అలా చేయలా?

అవును. ఎందుకంటె మొదట్లో నువ్వు సంపాదించుకున్న విద్య నిలవదు. అట్టి శాశ్వత చైతన్యం కలిగేంతవరకు నువ్వు

క్రిందికి దిగజారిపోతూనే వుంటావు. ఆ అనుభూతి మాయమైపో తుంది. అయితే ఒకసారి దీనిని సాధించి పట్టుకున్నావనుకో – రెండవసారి తేలికవుతుంది. ఈసారి మరీ అంత కష్టపడనవుస రము లేదు. నీ ప్రయత్నాన్ని తీవ్రతరం జేసి ఆ అంతరంగిక స్పర్శ కలిగినప్పుడు ఇక నీకెట్టి బెడదా వుండదు.

అప్పటి నుంచి నువ్వు నీ ఉపరితలంలో కాకుండా అంత శ్చేతనలో, ఊర్ధ్వచేతనలో స్థితమై, నిన్ను, నీ శరీరాన్ని ఈ పరిస రాలన్నిటిని చూస్తూ వుంటావు. ఏం చేయాలో నీకే తెలిసిపో తుంది.

ఇదీ, ఈ ప్రక్రియయొక్క మొదటి ప్రయోజనము. దీని తరు వాత అనేక ఫలితములు కలుగుతాయి.

ఆ స్థాయికి జేరుకోవాలంటే చాలా కృషి కావాలి. ఫలితం వెంటనే దక్కదు. అయితే నీ అంతర్ ద్వారాలు ఒకసారి తెరచు కున్నట్లయితే రెండోసారి తెరచుకోవటం ఖాయం. నువ్వు పట్టు దలతో ప్రయత్నించాలి అంతే.

తలుపు తెరచుకోనంత కాలం ఫలిత ముంటుందో వుండదో అని నీకు అనుమానం కలగవచ్చు. ఒకసారి తలుపు తెరుచు కుంటే, నీ ప్రయత్నం, నీ ఆకాంక్ష నిరవధికంగా కొనసాగు తున్నంత కాలం, ఇక అనుమానానికి తావెక్కడిది?

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

(*CWM* Vol. 7, pp. 253-55; Vol. 4, p. 9)

ఏకాగ్రతను ఎలా సాధించాలి?

జ్ఞానము లేక తెలుసుకొనటమనేది అనేక స్థాయిలలో వుంటుంది. బాహ్యాముగా గోచరించునది స్థూలజ్ఞానము. ఇది మన నిత్య కృత్యములకు సరిపోతుంది. కాని లోతైన రచనలనుగాని, ఒక మహాగ్రంథమునుగాని అధ్యయించునప్పుడు వాటిలోని గూఢార్థమును గ్రహించాలి. మన బుద్ధినంతా దాని మీదనే కేంద్రీకరించాలి. అప్పుడు నువ్వు ఆ మాటలను ఛేదించి వాటికి మూలమైన భావమును గ్రహించగలుగుతావు. ఇంకా లోతుకి ప్రవేశించిన యెడల ఆ భావము వెనకాల తత్త్వమును దర్శించగలుగుతావు. అనగా ఈ భాషాప్రపంచాన్ని దాటి రెండంచెలు పైకి వెడతావన్న మాట. అదొక విశాలదృష్టి – మహత్తర దర్శనము. అక్కడి నుంచి ఒక వెలుగును, శక్తిని ఈ ప్రపంచం మీదికి ప్రసరింపజేసి దానిని ప్రభావితం చేయగలవు. స్థూల దృష్టికి బందీ అయి వుంటావో లేక లోతైన రహస్యాలను తెలుసుకుంటావో నువ్వే నిర్ణయించుకోవాలి. – సంపాదకుడు

శరీరంలోని కండరాలను వ్యాయామం ద్వారా ఎలా పెంచుకోవచ్చో అలాగే చిత్తైకాగ్రతను కూడ తగిన శిక్షణ ద్వారా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు విభిన్న శిక్షణా పద్ధతుల్ని, ప్రక్రియల్ని అనుసరించవచ్చును. ఉదాహరణకు ఎంత అర్భకుడైనా శిక్షణ పొంది తారాస్థాయి నందుకోగలడు. అయితే కొవ్వొత్తి దీపంలాగ కొడిగట్టే సంకల్పం మాత్రం పనికిరాదు.

చిత్తైకాగ్రతను నిరంతరం ప్రయత్నం చేసి అలవరచుకోవాలి. దీనికి ఒక పద్ధతి, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం వుండాలి. గట్టి సంకల్పం వుంటే దీనిని సాధించవచ్చును.

కాని 'దీనివల్ల ఏమిటి ఉపయోగం'? అనే ప్రశ్న రాకూడదు. అటువంటి ప్రశ్న నీ సంకల్పాన్ని నీరు కారుస్తుంది. 'ఒక వ్యక్తి ఒకానొక లక్షణంతో పుడతాడు, దానిని ఎవరూ మార్చలేరు' అన్న భావన కేవలం మూర్ఖత్వం.

ప్రశ్న: ఏకాగ్రతకోసం (మనస్సును ఏకోన్ముఖం చేయడం), సంకల్పశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడం ఎలా? ఏ పని చేయడానికైనా అది ఎంతో అవసరం కదా.

అందుకు క్రమబద్ధమైన, సహనంతో కూడిన, నిరుత్సాహం ఎక్కడా కానరాని, మొండివైఖరితో వ్యాయామం చేయడం ద్వారా సాధించవచ్చును.

*

ప్రతి రోజు నువ్వు ప్రశాంతంగా ఉండేందుకు, ఒక నిర్దుష్ట సమయాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి.

శ్రీఅరవిందుని గ్రంథాలలో ఏదైనా ఒకదానిని తీసుకోవాలి. అందులోని ఒకటో, రెండో వాక్యాలు చదవాలి. అటుపిమ్మట మనస్సును నిశ్శబ్దం చేసి, ఆ వాక్యాలలోని నిగూఢార్థాన్ని అవగాహన చేసుకోడానికి మనస్సును ఏకాగ్రం చేయాలి. మానస నిశ్శబ్దాన్ని సాధించాడానికి, ప్రగాఢంగా ఏకాగ్రత సాధించడానికి ప్రయత్నించు. ఫలితాన్ని రాబట్టుకోవడానికి ప్రతి రోజూ ఆ విధంగా మళ్లీ ప్రారంభించాలి.

అయితే నిద్రకు మాత్రం ఉపక్రమించకూడదు.

ప్రశ్న: అమ్మా! శుక్రవారం నాటి క్లాసులలో, మీరు తరచు ఒక వాక్యం చదివి వినిపించేవారు. దానిపై ఏకాగ్రం చేసి, ధ్యానం చేయాలని మాకు చెప్పేవారు. కాని ఒక వాక్యంపై ధ్యానం చేయడం ఎలా? ఆ వాక్యంలోని భావంపై ధ్యానం చేయాలా? మేమేం చేయాలి?

ఆ వాక్యం ఒక మానస రూపకల్పన. ఆ రూపకల్పన ఆకృతి ధరించింది. ఆ రూపకల్పనకు అభివ్యక్త రూపమే ఆ వాక్యం. నువ్వు ఒక వాక్యంపై ధ్యానం చేయడానికి రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఆ మాటలను గూర్చి ఆలోచించే సామాన్య, బాహ్య క్రియాశీలక పద్ధతి, వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం, ఆ వాక్యం సరియైన అర్థం ఏమిటో బౌద్ధికంగా గ్రహించడం – ఇది క్రియాశీలక ధ్యానం. ఈ కొద్ది మాటలపై ధ్యానం

చెయ్యాలి. వాటిలోని ఆలోచనలను హేతువుతో, విశ్లేషణతో, వివరణాత్మకంగా అవగాహన చేసుకోవడం అది.

మరో పద్ధతి వుంది. అది ప్రత్యక్షమైంది. ప్రగాఢమైంది. ఆ వాక్యంలోని మాటల సమాహారాన్ని, వాటిలోని ఆలోచనలను పరిగ్రహిస్తూ, నీ శక్తియుక్తు లన్నింటిని కూడదీసుకుని, నీ బలాన్ని ఉపయోగించి ఆ వాక్యంపై ఏకాగ్రచిత్తంతో ధ్యానం చేయాలి. ఉదాహరణకు కేవలం మాటల పొందికపై నీ శక్తుల్ని కేంద్రీకరింప చేయడానికి బదులుగా అందులోని భావం మీద నీ శక్తియుక్తులను కేంద్రీకరించాలి.

అప్పుడు ఆలోచనను చాలినంత ఏకాగ్రం చేసి, అది చంచలం కాకుండా ఆపగలిగితే, ఆ మాటలు వ్యక్తం చేసే ఆలోచన నుండి వాటి వెనుకగల భావం (idea) వైపు నువ్వు తిరుగుతావు. దానిని మరో మాటలలో, ఇతర రూపాలలో నువ్వు వ్యక్తం చేయవచ్చు. అనేక భిన్న ఆలోచనలను సంతరించుకునే శక్తి ఆ భావానికి ఉంటుంది. అది దాని లక్షణం. నువ్వు దీనిని సాధించగలిగితే, కేవలం మాటలను మాత్రమే అర్థం చేసుకోకుండా ఇంకా లోతులకు వెళ్లినట్లే. సహజంగా, నువ్వు కేంద్రీకరింప చేసి, దానిని ఎలా చేయాలో తెలుసుకుంటే ఆ భావన నుండి దాని వెనుకగల జ్యోతిర్మయశక్తి వైపు నువ్వు కదులుతావు. అప్పుడు నువ్వు సువిశాలమైన, ప్రగాఢమైన సామ్రాజ్యంలోకి ప్రవేశిస్తావు. కాని అందుకు కొంత శిక్షణ అవసరం. మరి ధ్యానమంటే అదే గదా.

నువ్వు బాగా లోతులలోకి వెళ్లగలిగితే, భావతత్త్వాన్ని, దానికి మూలమైన శక్తిని దర్శించగలుగుతావు. అది నీకు సిద్ధిని ఇవ్వగల శక్తిని ఇస్తుంది.

(...you pass quite naturally from the thought expressed by the words to the *idea* which is behind and which could be expressed in other words, other forms. The characteristic of the idea is the power to clothe itself in many different thoughts. And when you have achieved this, you have already gone much

deeper than by merely understanding the words. Naturally, if you continue to concentrate and know how to do it, you can pass from the idea to the luminous force that is behind. Then you enter a much vaster and deeper domain. If you are able to go deep enough, you find the Principle and the Force behind the idea, and that gives you the power of realisation. This is how those who take meditation as a means of spiritual development are able to unite with the Principle which is behind things and obtain the power to act on these things from above.) ఆధ్యాత్మిక వికాసం కోసం ధ్యానాన్ని సాధనగా చేసుకోగలిగినవారు భావాల వెనుకగల తత్త్వంతో సాయుజ్యం చెంది, పైనుండి వాటిపై కార్యోన్ముఖం కాగల శక్తిని సంపాదిస్తారు. అది చాలా కష్టసాధ్యమైన శిక్షణ, చాలాకాలం పట్టే వ్యాయామం. కాని అంత శ్రమపడ నవసరం లేకుండా ఆలోచన నుండి తేలికగా భావం వైపు కదలవచ్చు. నీ మనస్సులో ఒక వెలుగు, అవగాహన కలిగిస్తుంది. ఆ భావాన్ని ఏ రూపంలోనైనా వ్యక్తం చేసే శక్తి అది నీకు ఇస్తుంది.

ఇది ఒక పెద్ద నిచ్చెన లాంటిది. పైన ఒక తత్త్వం (principle) వుంటుంది. అది ఒక్కటే కాదు, దానిని దాటి ఇంకా పైకి పోవచ్చు. ఈ తత్త్వాన్ని భావాల రూపంలో వ్యక్తం చేయవచ్చు. అనేక ఆలోచనలలో ఈ భావాలను వ్యక్తం చేయవచ్చును. ఈ ఆలోచనలు అనేక భాషలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. అనేక పదాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

నేను ఒక విషయాన్ని నీకు ఇచ్చానంటే, నువ్వు ఏకాగ్రత సాధించడంలో అది తోడ్పడడానికి మాత్రమే. కొంతమంది నీ ఎదురుగా ఒక పువ్వు, ఒక రాయి, లేదా మరో వస్తువునైనా ఉంచి, దాని ఎదురుగా కూర్చొని నీ మనస్సును దానిపై కేంద్రీకరించాలి అని చెబుతారు. నీ కళ్లు దానినే చూస్తూ చివరికి ఆ వస్తువుగా మారిపోతావు. ఏకాగ్రతకు అదొక పద్ధతి. నువ్వు కదల

కుండా ఆ విధంగా చూడడంవల్ల, చివరికి నువ్వు చూసే వస్తువులోకి నువ్వు ప్రయాణిస్తావు.

Only gaze steadily at that. That gives you a look. It makes you squint.

ఇదంతా మనస్సును కేంద్రీకరించడం కోసమే. అంతే. ఒక్కొక్కసారి ఈ వాక్యాలలో కొన్ని అత్యంత ప్రగాఢమైన సత్యాన్ని వ్యక్తం చేస్తాయి. అటువంటి ఆనందమయ వాక్యాలు చాలా లోతైనవి. ఆ వాక్యాల వెనుకగల సత్యాన్ని తెలుసుకోడంలో అది నీకు సహాయపడుతుంది.

ఏదో ఒక దానిపై మనస్సును కేంద్రీకరించు. లేదా నిన్ను నువ్వు సాధ్యమైనంతగా సమీకరించుకో. ఏకాగ్రతలో పరిపూర్ణత్వం నువ్వు సాధించినప్పుడు, ఈ పరిపూర్ణత్వాన్ని దీర్ఘకాలం పాటు కాపాడుకోగలిగితే, నీలో ఒక తలుపు తెరుచుకుంటుంది. నీ సాధారణ చైతన్య సరిహద్దును దాటిపోతావు. నువ్వు ప్రగాఢమైన, ఉన్నతమైన జ్ఞానంలోకి అడుగుపెడతావు. లేదా నీలోకి నువ్వు ప్రవేశించు. కళ్లకు మిరుమిట్లుగొలిపే ఒక రోచిర్నివహాన్ని దర్శిస్తావు. ఒక అంతర్గత అద్భుతాన్ని, ఒక ఆనందాన్ని, సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని, మహానిశ్శబ్దాన్ని అనుభవిస్తావు. అయితే ఇందుకు సాధ్యమైన అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. కాని దర్శనం మాత్రం ఒక్కటే. పరిపూర్ణత్వపు అత్యున్నత శిఖరాగ్రంపై నీ ఏకాగ్రతకు చాలా కాలం నువ్వు నిలుపుకోగల శక్తిని బట్టి ఈ దర్శనం నీకు అనుభవైకవేద్యం అవుతుంది.

*

ఒక బిందువును తీసుకోవడం చాలా వీలుగా వుంటుంది. బిందువుపై మనస్సును కేంద్రీకరించవచ్చును. అది నిశ్చలంగా వుండాలి. ఎంత నిశ్చలంగా వుండాలంటే ఒక దశలో వ్యక్తి ఆ బిందువుగా మారాలి. ఎవరో ఆ బిందువుపై మనస్సును కేంద్రీకరించడం లేదు. ఆ వ్యక్తే ఆ బిందువు. నువ్వు కలవరపడకుండా తగిన బలంతో, ప్రశాంతితో, ఈ ఏకాగ్రతను కొనసాగిస్తే, నువ్వు ఒక ద్వారం వద్ద నిలబడతావు. ఆ ద్వారం తెరుచుకుంటుంది. నువ్వు

ఆవలి వైపునకు వెళతావు. అప్పుడు నీకు క్రాంతిదర్శనం కలుగుతుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

(CWM Vol. 4, p. 5; Vol. 12, p. 400, 207-08; Vol. 9, pp. 381-83; Vol. 4, pp. 8,9; Vol. 5, p. 400)

అపరోక్షానుభవ మార్గం

సర్వజ్ఞానమూ ప్రత్యక్షానుభవమే – అంటే తాదాత్మ్యం. ఏది తెలుసుకోదగ్గదో అది కావటమే, అదిగా పరిణమించటమే, దానిలో విలీనం కావటమే. అదీ, నీవూ ఒకటి కావటం పేరే అపరోక్షానుభూతి. నీవెంత ఆలోచించినా, తలపగలగొట్టుకున్నా, తర్కించినా అది తెలియదు.

కానీ అపరోక్షానుభవ విధానం తెలుసుకోవచ్చు, అభ్యసించాలి. దానికి ప్రధాన మార్గం 'అహంకార పంజరం' నుండి విముక్తికావటం. అహంకారబద్ధుడుగా వున్నంతవరకు 'ముక్తి' లేదు. వికాసం లేదు.

దీనికనేక మార్గాలు. ఒకటి మాత్రం చెబుతాను.

నేను పారిస్ నగరంలో వున్నప్పుడు చాలమందిని కలిసేదాన్ని. వారనేక జీవన మార్గస్థులు. కొందరు ఆధ్యాత్మికమార్గగాములైతే మరికొందరు యోగమార్గస్థులు. ఒక రోజున స్వీడన్ దేశీయురాలని గుర్తు – ఆమె నన్ను ఆహ్వానించింది. ఆమె కొక జ్ఞానవిధానం తెలుసు. ఆమె మాతో – మేము ముగ్గురమో నల్గురమో అనుకుంటా (ఆమెకు ఫ్రెంచి సరిగా రాదు. ఆమెకు ఇది తెలుసు, – "అది ఇలాగా వుంటుంది. నీవొక వస్తువునో లేదా నల్లబల్లపై ఒక గుర్తునో గ్రహిస్తే – గీస్తే ఏదైనా ఫర్వాలేదు. ఉదాహరణకు నా నల్లబల్లపై ఒక గుర్తుని గీస్తాను. మీరా గుర్తుపై మీ మనోదృష్టులను కేంద్రీకరించండి. మీకు మరో వస్తు జిజ్ఞాస

వుండరాదు. మీ దృష్టులు ఆ చిహ్నం/ గుర్తు నుండి చెదరరాదు. ఆ చిత్రం/ చిహ్నం మిమ్మల్ని ఇంద్రజాలంలో ప్రభావితం చేసి నట్లు భావించండి. చూడండి (ఆమె అక్కడక్కడే కూర్చుని) చూడండి, చూడండి, అంటున్నది. ఎంతకాలం పడుతుందో నాకు తెలియదు, చూడండి. మీరా బొమ్మై పోయేంతవరకు అప్పుడు మీరావలి ప్రక్కకు దాటిపోయి మరొక చైతన్యంలోకి ప్రవేశి స్తారు."

మాకు నవ్వొచ్చింది. అది తమాషాగా వుంది కనుక. కానీ అది మంచి అభ్యాసమే. ఆ చిహ్నం బదులొక భావమో, శబ్దమో కూడ కావొచ్చు. నీ కేదైనా సమస్య వుందనుకో. దానికి సమా ధానం తెలియదు. దానినే వస్తువుగా చేసుకో. దానిపై నీ దృష్టిని కేంద్రీకరించు. *నీవు కేవలం శబ్దాలపై మనస్సు నిలుపు. అదే నీ మనస్సు నిండా వుండాలి.* మరొకటి ప్రవేశించరాదు. కొంతసే పటికి నీకు ఏదో మార్గం గోచరిస్తుంది. అప్పుడు నీవు అవతలి వైపునకు ప్రవేశించావు. అంటే ఏమిటి? నీ చేతనలో ఏదో ద్వారం తెరుచుకొన్నదన్న మాట. నీకు సమాధానం లభించిందన్న మాట. నీ చిక్కుముడి విడిపోయినట్లే ఇక.

ప్రశ్న: పరమాత్మ ఈ విధానంలో లభిస్తుందా?

తప్పకుండా. ఒక విషయం నీకు తెలియటమంటే దానితో నీవు తాదాత్మ్యం చెందటమే. భగవంతుడూ ఇంతే. ఇదే మార్గం. అన్యం లేదు. కనక నీ ఇష్టవస్తువుపై మనస్సు నిలుపు నిశ్చ లంగా. ఆ వస్తువు పరవస్తువే అనుకో. దానిపైనే నీ మనస్సుం డాలి. ఇది నీకు చేతకాకపోతే శతోపాయాలైనా నిన్ను కాపాడ లేవు. చెల్లాచెదరు కావటం తప్ప, అటూ ఇటూ ఊగిసలాడటం తప్ప – ఏమీ లభించదు. ఈ మార్గం నీ కభ్యస్తమై నీ వెక్కడ వున్నా – ఏం చేస్తున్నా మనో లక్ష్యం చెదరదు. మార్గం తెలి యాలే తప్ప లక్ష్యం నిమిషంలో చేరవచ్చు. కనుక దీని విఘ్నం – ఏకాగ్రత సిద్ధించకపోవటమే. లక్ష్యశుద్ధి, పట్టుదల వుంటే ఒక నిముషమో – పదినిముషాలో చాలు. శాశ్వతకాల పర్యంతమూ ఇదే మార్గం. నీ ప్రతి ఆలోచనా పరమేశ్వరమయమైతే – ఇసుక

రేణువై – అదే కొండలాగ పేరుకొని పోతుంది. ఈ ఉదాహరణ కాదనుకో. ఎందుకంటె ఆధ్యాత్మిక ఫలితం 'రాశి' కాదు – నీవు లోపలకు పెరగటమే. నీకిది క్రమంగా తెలుస్తుంది. కనక ఇసక కొండలాగా కాక – ఆత్మవిస్మృతితో నీవందులోకి ప్రవేశించటం. 'సరే ప్రతిరోజూ నేను భగవంతుని 10 సార్లు చింతిస్తాను. మననం చేస్తాను' చేస్తూపో. క్రమక్రమంగా అదే కొండంత అవుతుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: తుమ్మపూడి కోటీశ్వరరావు

(CWM Vol. 5, 219-21; 224-26)

ఏకాగ్రత కేంద్రములు:

దృష్టిని ఎక్కడ కేంద్రీకరించాలి?

మన శరీరంలో వున్న కొన్ని కేంద్రముల ద్వారా మన మధికమైన శక్తిని పొందవచ్చు. ఎందుకంటే ఈ కేంద్రములు యోగ శక్తికి నిలయములు. అటుల చేయుటవలన ఒక్కొక్క కేంద్రము వికసించి మన శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. – సంపాదకుడు

శరీరంలోని మూడు కేంద్రములలోను మనకి ఏది వీలయితే దాని మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించవచ్చు. మన ఆత్మని కప్పివున్న ముసుగును తొలగించుటకు హృత్కేంద్రము మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించి దాన్ని తెరిపించాలి. ఇదెలా సాధ్య మనేదే ప్రశ్న. ఇక నీకదొక్కటే వ్యాపకమన్న మాట. ప్రేమతో, భక్తితో ఆకాంక్షించి దైవానికి లేక గురువుకి సమర్పించుకోవటంవలన ఆ ముసుగు తొలగిపోయి ఆ కేంద్ర మావిష్కార మౌతుంది. ఇక *నీ చైత్య పురుషుడే బయటకు వచ్చి నీ బాధ్యతనంతా వహిస్తాడు. అనగా నీ మనస్సును శరీరాన్ని వెలిగించి దైవోన్ముఖము చేస్తాడు.* కాని నీలోని పాత అలవాట్లన్ని దీని నెదిరించి నీ పని పట్టి

స్తాయి. అయితేనేమి నీ చైత్యపురుషుడు వీటన్నిటిని తుడిచిపెట్టే యగలడు; నిన్ను చైత్యసామ్రాజ్యానికి పట్టాభిషిక్తుణ్ణి చేయగలడు.

శిరస్సునకుపైన సంకేంద్రణం

దీనిని (పై పేరాలోని ఫలితాన్ని) ఈ యోగమందు చైత్యపరివర్తన మంటారు. శిరస్సునకు పైన (శిరస్సుపైన గాదు) సంకేంద్రణ ప్రభావం చేసే పని శాంతి, మౌనాలను క్రిందికి గొనిరావడం, శరీరభావంనుంచి, మనఃప్రాణ ములతో తాదాత్మ్యనుండి జీవుని విడిపించటం. అంతేగాక ఆ ప్రభావంచేత మానసిక ప్రాణిక, భౌతిక చేతనారూపమైన నిమ్న తర చేతన ఉచ్చతర చేతనను కలుసుకోడానికి పైకి వెళుతుంది. మరియు ఆధ్యాత్మిక ప్రకృతియొక్క ఉచ్చతర చేతనకు గల శక్తులు మనఃప్రాణదేహములలోనికి దిగుతాయి. దీనినే ఈ యోగ మందు ఆధ్యాత్మిక పరివర్తన మంటారు. సాధకుడు ఈ ప్రక్రియ తోనే ప్రారంభించితే, అపుడు పైనుంచి దిగేశక్తి నిమ్నతమ కేంద్రంతో సహా సర్వకేంద్రాలను తెరచిపెట్టాలి. మరియు చైత్యా పురుషని, వెనుకనుంచి ముందుకు గొనిరావాలి. ఏలన, అది జరిగేవరకు నిమ్నతర చేతన పైనుంచి పనిచేసే దివ్యప్రక్రియతో కలిసిగాని, దానిని నిరాకరించిగాని ఎంతో కష్టాన్ని లేక సంఘ ర్షాన్ని కలిగించుతుంది. కాని చైత్యపురుషుడు సక్రియుడయితే, ఈ సంఘర్షం, ఈ కష్టాలు ఒక కనీస స్థాయికి తగ్గిపోతాయి.

భ్రూమధ్య కేంద్రం

కనుబొమల నడుమ చేసే ఏకాగ్రతా ప్రభావం వలన అక్కడి కేంద్రం తెరచుకుంటుంది. అంతర మనస్సు మరియు దృష్టి విము క్తమవుతాయి. అలాగే ఆంతర లేక యోగచేతన, దాని అనుభ వాలు, శక్తులు గూడ విముక్తమవుతాయి. ఈ కేంద్రం నుంచి కూడ సాధకుడు పైకి తెరచుకోవచ్చు. మరియు క్రింది కేంద్రము లపై గూడ పనిచేయవచ్చు. అయితే ఈ ప్రక్రియలో ఒక ప్రమాద ముంది. మానసిక, ఆధ్యాత్మిక రచనలలో బంధింపబడిన విము క్తమై సమగ్ర ఆధ్యాత్మిక అనుభవ, జ్ఞానాలలోనికి, పురుష ప్రకృ తుల సమగ్ర పరివర్తనలోనికి రాలేకపోవచ్చు.

ఒక్కొక్కప్పుడు హృదయంలోను, ఒక్కొక్కప్పుడు శిరస్సుపైన చేతనను ఏకాగ్రం చేయడంలో అపకారముండదు. కాని ఏ స్థానంలోనైనా ఏకాగ్రత అంటే ఒకానొక ప్రదేశంలో చేతనను నిలిపి ఉంచడం కాదు; నీ చేతనాస్థావరాన్ని ఒక చోట ఏర్పరచి, ఆ స్థావరం మీద కాక, అటునుంచి భగవంతుని మీద ఏకాగ్రపరచాలి. కండ్లు మూసిగాని, తెరచిగాని, ఏది నీకు మిక్కిలి అనుకూలమో, అలా ఏకాగ్రతను సాధించవచ్చు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి; చెలసాని నాగేశ్వరరావు
('యోగంపై లేఖలు' నుండి)

(*SABCL* Vol. 23, pp. 725, 746, 726)

హృదయమందు సంకేంద్రణం

ఉపరి చేతన కంటే ఇతరమైన ఈ సత్యచేతనకు రెండు ప్రధాన కేంద్రాలున్నాయి – ఒకటి హృదయంలో (భౌతిక హృదయం గాదు, రొమ్ము నడుమున ఉండే కేంద్రము) రెండవది శిరస్సులో, హృదయమందు చేసే సంకేంద్రణం లోనికి తెరచుకుంటుంది; ఇక ఈ అంతర్ముఖ ఉన్మీలనం ననుసరించి లోతులోనికి పోతే, సాధకుడు అంతరాత్మ లేక చైత్యపురుషుని ఎరుక నందుతాడు – ఈ అంతరాత్మే వ్యక్తియందలి దివ్యాంశం. కాగా ఈ అంతరాత్మ అనావృతమైనపుడు, ముందుకు వచ్చి, ప్రకృతిని శాసింప ప్రారంభించుతుంది. దానిని, దాని గతుల నన్నింటిని పరమసత్యం దిశగా, భగవంతుని దిశగా త్రిప్పి, పైనున్న దాని నంతను దాని లోనికి పిలువసాగుతుంది. పిమ్మట అంతరాత్మ దానిలోనికి భగవంతుని సన్నిధిని దింపుతుంది. జీవుని అంకితం గావించుతుంది. పైన వేచియున్న ఒక బృహత్తర శక్తి మరియు చేతనయొక్క అవతరణను మన ప్రకృతిలోనికి ఆహ్వానించుతుంది. సాధకుడు తనను

భగవంతుని నివేదించుకుని, అంతర్ముఖ, ఉన్మీలనానికి, హృదయంలో భగవంతుని సన్నిధికి ఆకాంక్షించుతూ, హృదయ కేంద్రమందు ఏకాగ్రం గావడమే ప్రథమ మార్గం. మరియు, అది చేయగలిగినపుడు, అదే సహజ శ్రీకారం; ఏలన ఒకసారి ప్రాప్తించినపుడు, దాని ఫలితం ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని ఎంతో ఎక్కువ సులభం, సురక్షితం గావించుతుంది – రెండవ మార్గంలో ఈ సౌలభ్యం, సురక్ష ఉండవు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: చెలసాని నాగేశ్వరరావు ('యోగంపై లేఖలు' నుండి)

(*SABCL* Vol. 23, pp. 517-18)

శిరస్సునందు సంకేంద్రణం

ఇక ఈ రెండవ సంకేంద్రణం మానసిక కేంద్రమైన శిరస్సునందు సంకేంద్రణం. ఇది ఉత్తల మనస్సుయొక్క మౌనాన్ని సాధించగలిగితే, లోపల నున్న ఒక ఆంతర, విశాలతర, గభీరతర మనస్సుకు తెరచిపెడుతుంది. పోతే ఈ ఆంతర మనస్సునకు ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్య ముంటుంది. అయితే సాధకుడు ఒకసారి ఇక్కడ సంకేంద్రితమయినపుడు, అతడి నీరవ మానసిక చేతనను, దానికి పైన ఏదేది ఉందో, దాని కంతకు ఊర్ధ్వముఖంగా తెరచి ఉంచాలి. కొంతకాలానికి సాధకుడు తన చేతన ఆరోహించుతోందనే అనుభవం పొందుతాడు. ఇంతవరకు తన ఈ నీరస మానసిక చేతనను శరీరంలో బంధించి ఉంచిన మూతను (lid) దాటి, పైకి వెళ్లి, అక్కడి ఒక కేంద్రమందు అది కుదురుకున్నదనే *సంవేదనను కూడ ఒకనాడతడు పొందుతాడు. అక్కడ అది ఆనందంలోనికి విముక్తమవుతుంది.* అపుడది వైశ్వ ఆత్మతోను దివ్యశాంతి, ప్రకాశశక్తి, జ్ఞాన, ఆనందములతోను సంపర్కములోనికి రా నారంభించి, క్రమంగా దాని అంతటిలోను ప్రవేశించి అదే అవుతుంది.

చివరికది ప్రకృతిలోనికి ఇవి అన్నీ దిగడాన్ని గూడ సంవేదించు తుంది. మనస్సులో నిశ్చలత రావాలనే ఆకాంక్షతో శిరస్సులో చేతనను కేంద్రీకరించడం, శిరస్సుపైన ఆత్మ భగవంతుల ఉప లబ్ధి నందడం; ఇదే రెండవ సంకేంద్రణ ప్రకారం. అయితే ఇక్కడ మన మీ విషయం గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. శిరస్సునందు చేతనా సంకేంద్రణం శిరస్సుపైన కేంద్రానికి ఆరోహించేందుకు ఒక సన్నాహం మాత్రమే. ఈ విషయం గుర్తుంచుకొనకపోతే, సాధకుడు తన మనస్సునందు, దాని అనుభవాలందు మాత్రమే బంధించబడవచ్చు. లేక ఉత్తమ పక్షాన ఆధ్యాత్మిక అతీత అవస్థ లోనికి ఆరోహించి, అక్కడ నివసించడానికి బదులు, పైనున్న సత్యంయొక్క ఒక ప్రతిబింబాన్ని మాత్రమే పొందవచ్చు. కొంత మందికి ఈ మానసిక సంకేంద్రణం సులభతరం, కొంతమంది ఒక దాని తర్వాత ఒకటిగా రెండూ చేయగలుగుతారు – కాని ఒక వేళ చేయగలిగితే, హృదయకేంద్రంలో ఆరంభించడమే ఎక్కువ వాంఛనీయం.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: చెలసాని నాగేశ్వరరావు ('యోగంపై లేఖలు' నుండి)

(*SABCL* Vol. 23, p. 518)

పూర్ణయోగము – చిత్తైకాగ్రత

రాజయోగంలో చిత్తైకాగ్రత

భారతదేశంలో జ్ఞానమార్గ సాధనోపాయంలో చిత్తైకాగ్రత ఒకానొక ప్రత్యేకతను సంతరించుకొన్నది. చిత్తైకాగ్రత అనగా, మనస్సు నుండి సంకల్పాలను తొలగించటమే. ఆ పిమ్మట మనస్సును ఏకోన్ముఖం చేయగా, జ్ఞానోదయమై ఆ భిన్నత్వమే ఏకత్వ సత్యస్వరూపముగా సాక్షాత్కరిస్తుంది. అలా కాకపోతే, ఈ సంకల్పాలు భిన్నత్వమనే ఊబిలోకి దిగజార్చగలవు. కాబట్టి సంకల్పాల ఉపసంహారణమే సత్యస్వరూప దర్శనమునకు దోహదము చేస్తుందని తెలుసుకోవచ్చును.

ఈ ప్రక్రియ, ఆదిలో మనశ్శుద్ధితో ఆరంభమై, పిమ్మట త్యాగనిరతి, నిష్క్రియలు తోడుకాగా, తుదకు అఖండము, అవిచ్ఛిన్నమైన సర్వాతీతమైన సమాధిస్థితియందు పర్యవసిస్తుంది. ఈ సాధన కొనసాగించినవారు తిరిగి సంసారచక్రంలో అడుగిడటం బహు అరుదు. మోక్షార్థియైన యోగి, సర్వకాలములలోను ఈ సమాధిస్థితికై పరితపిస్తాడు. ఎగువ వివరించిన సాధన తీరంతా మనకు రాజయోగంలో కానవస్తుంది. ఈ రాజయోగ మార్గంలో, తొట్టతొలుత సాధకుడు బాహ్యాంభ్యంతరశ్శుచియై, ఇంద్రియప్రేరకమైన నిమ్న మానసికవృత్తులను నిరోధించి, అచంచల స్థితికి చేరుకోవాలి. ఈ యోగసాధనలో సాధకుడు జ్ఞేయమును చక్కగా దర్శించి, ఆ జ్ఞానమును కఠోరసాధనతో స్థిరముగా నిల్పుకొని, తుదకు జ్ఞేయమునందు లయించిపోవాలి. రాజయోగంలో, ఈ అంతిమదశయైన జ్ఞాత, జ్ఞాన, జ్ఞేయముల ఐక్యమే సమాధిస్థితిగా సుప్రసిద్ధమైనది. (The Knowledge by which the Knower is the Known (*Savitri, p. 297)* ఈ విషయంలో గీతయొక్క దృష్టి బహు విశాలమైనదిగా తెలుస్తున్నది.

అయితే పూర్ణయోగం, పైన వివరించిన రాజయోగ సాధనకు భిన్నంగా బహు విశిష్టంగా కొన్ని యోగదశలలో క్లిష్టంగాను, మరికొన్ని దశలలో సులభతరంగాను రూపొందించబడింది. ఈ మార్పులు, చేర్పులు జీవాత్మ పరమోచ్చ బ్రాహ్మీస్థితి సాధనయందు అత్యంత అల్పంగాను దైవసంకేతప్రాప్తియందు అనల్పంగాను కల్పన చేయబడింది. సర్వస్వానికి మూలమైన, సర్వాతీతమైన పరమోచ్చ పరబ్రహ్మమే సాధన లక్ష్యం గావాలి. అనగా పరబ్రహ్మము అధిగమించే జీవుని సృష్టినుంచి త్యజించరాదని గ్రహించాలి. పరబ్రహ్మమే జీవాత్మయొక్క పరమోచ్చస్థితిగాను, ఒక ఆధ్యాత్మ అనుభూతిగాను గ్రహిస్తూ, జీవుని భిన్నభిన్న స్థితులందు, వాని జాగ్రత్చైతన్యమునందు తత్స్థితి ప్రాప్తికై తగినట్లు రూపాంతరము చేయటం అవసరం. ఈశ్వర సాక్షాత్కారము, సత్యస్వరూప సందర్శనము, సృష్టియందు, సృష్టికి అతీతంగానూ ఆత్మసాక్షాత్కారమున సాధన కొనసాగిపోవాలిగాని, సృష్టినుండి, ఆత్మస్వరూపము భిన్నమని భావించటం సాధన లక్ష్యం కారాదు. అందువల్ల ఆ అనిర్వచనీయ స్వరూపాన్ని ఉపాసిస్తూ, సర్వవ్యాపిగా, సచ్చిదానంద స్వరూపునిగా, లీలామానుష విగ్రహంగా ఆరాధించటం ఔచిత్యం. ఆద్యంతమైన ఈ తత్వత్రయి సత్, చిత్, ఆనందస్వరూపము పరాస్వరూపమేనని సర్వదా గుర్తుంచుకోవాలి. ఆ స్వరూపముయొక్క సారూప్య, సాలోక్య, సాయుజ్యముకై తపించాలి. ఆ స్వరూపాన్ని నిర్గుణరూపంలో సచ్చిదానంద స్వరూపంగాను, సగుణరూపంలో జగల్లీలా కారణభూతుడుగాను ఆరాధిస్తూ, సత్య, జ్ఞాన, ప్రేమ ఇత్యాది రూపాలలోను ఉపాసించవచ్చును. ఇవన్ని గూడా ఆ దివ్యమంగళస్వరూపముయొక్క రూపావిశేషమే గదా. ఈ దివ్యరూపాలతో తాదాత్మ్యం చెందటానికి తీవ్రంగా శ్రమించాలి. ఈ సాధనావస్థ ముగిసిన పిమ్మట, అహంకారం పూర్తిగా త్యజించగా, ఆ దివ్యస్వరూపమే దిగివచ్చి మనతో ఐక్యము కాగలదు. ఈ నిరహంకార స్థితి బ్రాహ్మీస్థితికి

మాత్రమే కాదు. సృష్టిలో సర్వకాలములందును, దివ్యజీవన ఆవిర్భావానికి ఒక హేతువని గ్రహించటం అవసరం.

చిత్తైకాగ్రతయొక్క వైశిష్ట్యము

ఈ సద్గతి సమీక్షలో, చిత్తైకాగ్రత, సమాధి పదములు విశేషమైన, విశిష్టమైన అర్థముతో నిండియున్నవని గ్రహించాలి. చిత్తైకాగ్రత స్వాస్వాత్మను ప్రతిబింబించే మహాతపస్సు. ఈ సర్వస్వము ఆత్మతో ఐక్యమై, సర్వము ఏకత్వంగా భాసిస్తుంది. ఆత్మయందు స్థితి పొందటమే ఆనందస్థితి. మహాతపస్సంటే ఇదే. మరోవిధంగా వివరించుకొంటే, చిచ్ఛక్తియందు స్థితమైన ఆత్మజ్ఞానము సర్వత్రా భాసించటమే చిత్తైకాగ్రతయొక్క పరాకాష్ఠ. ఈ మహాయోగమే యోగసిద్ధియని గ్రహించుకోవాలి. అనుక్షణము భేదభావనతో సతతమవుతున్న మనకు ఆత్మస్వరూపంతోగాని, ఒకానొక దివ్యస్వరూపంతోగాని అభేదము చెందటానికి ఒక సాధనము. భగవదైక్యము చెంది, తద్వారా జ్ఞానప్రాప్తి అనగా జ్ఞానయోగసిద్ధికి ఇంతకన్న మరొక మార్గం లేదు. లేనే లేదు.

సమాధి స్వరూపము

ఈ చిత్తైకాగ్రతకు మనస్సులో ఒకానొక స్పందన మూలమై, ఇందుకు సంకల్పాలు నామరూపాదులు తోడుకాగా, వాటియందు అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమైన సత్యస్వరూపం వెల్లడి కాగలదు. స్పందన అవ్యక్తస్వరూపంగా తలిస్తే, వ్యక్తస్వరూపం ఈ స్పందనయందు జన్యమని గ్రహించవచ్చును. ఈ అవ్యక్తతత్త్వమైన స్పందనయందు మనస్సును నిల్పితే, ఈ తత్వచిహ్నమైన ఆత్మస్వరూపము, చిచ్ఛక్తి స్వరూపంగా భాసిస్తుంది. అందువల్ల ఈ అవ్యక్త తత్వస్పందనపై మనస్సును నిల్పగా, మన పరాచితి స్థితులను పొందుటకు మార్గము సుగమమవుతుంది. ఈ స్థితియే చిదాత్మయని, చిద్రూపమని, ఏకత్వమని, ఆనందస్వరూపమని అనేక పేర్లతో పిలువబడే సమాధిస్థితి. ఈ సమాధిస్థితి అంతరంగంనుండిగాని, జాగ్రదావస్థనుండిగాని, చైతన్య ఉపసంహారణంగా భావించటం తగదు. ఈ

రెంటికి బీజమై, బీజావస్థాతీతమై, సర్వావస్థాతీతమై యుండి, ఇంకా అఖండమై, అవిచ్ఛిన్నమై భాసించే ఏకత్వస్వరూపమే, మనము నామరూపాదులను గ్రహించే జాగ్రదావస్థలో నున్నా, మరెట్టి భిన్న స్థితిలో వున్నా, సర్వదా ఈ ఏకత్వమే భాసిస్తుంది. గీతా వాక్కు ననుసరించి, జీవాత్మ సమాధిస్థమై యున్నదని గ్రహించాలి. ఈ శిఖరాగ్రస్థితికి ఎవ్వరైనా ఏ కారణంగానైనా, చేరుకోకపోయినంత మాత్రమున, ఈ సమాధిస్థితియొక్క ఔన్నత్యానికి, విశిష్టతలకు లోటు రాదు. బహువిశాలమైన దీనిలో సర్వము ఇమిడిపోగలవు. ఏ విధమైన ఆటంకములు అడ్డురావు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: శ్రీ శరణ్

(*SABCL* Vol. 20, pp. 304-307)

యోగసిద్ధికి మూడు ప్రక్రియలు

చిత్తైకాగ్రత ధ్యాన ప్రక్రియ

సాధకుడు ప్రప్రథమంగా మనశ్చాంచల్యమును అరికట్టి స్థిరచిత్తుడు కావాలి. బహోన్ముఖత్వం నుంచి ఏకోన్ముఖుడు కావటం అవసరం. నిత్యజీవితంలో బహుసాధారణమైన ఈ ప్రక్రియ అంతరంగంలో, ఆధారరహితంగా బహుదుర్లభం. అయితే జ్ఞానార్థికి ఈ అంతరార్చన తప్పనిసరి. ఇది మేధోభూతమైన ప్రక్రియలో తాను గ్రహించిన విషయాలను సమన్వయం చేయటం వంటిది కాదు. తర్కముతో విచారించి సిద్ధాంత స్థాపనకు ఇక్కడ తావే లేదు. కేవలం సంకల్పబలంతో సాధకుడు లక్ష్యముపై దృష్టి కేంద్రీకరించి సత్యస్వరూపమును గ్రహించటమే ఈ ప్రక్రియ యందున్న విశేషము. ఒకవేళ సాధకుడు దైవాన్ని భక్తితో ఉపాసింపదలిస్తే, ఇష్టదేవతను తదనుగుణంగా ఆరాధించాలి. తలచిన వెంటనే దేవతాస్వరూపాలు హృదయఫలకంపై వెలగాలి. అంతరంగంలో వాటిని దర్శించాలి. దైవచింతన, అనుభూతి ఒకదాని

వెంట మరొకటిగాని, ముందు వెనుక కూడ కావచ్చు. అనుభూతి అనంతరం జ్ఞానోదయము గావచ్చు. నియమాలకు ఇక్కడ ఆస్కారం లేదు. తదనంతరం తనయొక్క లక్ష్యసిద్ధిని కఠోర సాధనతో నిల్పుకోగా, నిత్యజీవితంలో ఆ దివ్యస్థితి తనయొక్క నైజమై పోగలదు.

ద్వితీయ ప్రక్రియ –స్పందనపై, చిత్తైకాగ్రత

ఈ ప్రక్రియను, చిత్తైకాగ్రతతో కూడుకొన్న ధ్యానప్రక్రియగా పేర్కొనవచ్చును. ఈ ప్రక్రియలో స్పందనయొక్క మూలముకై దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. అందువల్ల స్పందనయందు నిక్షిప్తమైన సత్యస్వరూపమునే సాక్షాత్కరింప చేసుకోవటం సాధ్యపడుతుంది. ఇందుకు తోడ్పడని చింతనాదులపై దృష్టి అనవసరం. ఈ ప్రక్రియలో సాధకుడు ధ్యానయోగంనుండి సమాధిస్థితికి జారుకొంటాడు. సాధకుడు జాగ్రదావస్థకు తిరిగివచ్చిన అనంతరం శరీరమందలి అజ్ఞానము తొలగిపోయి, జ్ఞానకాంతులు ప్రకాశింపగా, ఆనందసముద్రంలో తేలిపోగలడు. ఉచ్చస్థితియైన సమాధిస్థితి యొక్క సత్ఫలితములు జాగ్రదావస్థలోనికి కూడ దిగివచ్చి తీరాలి. ఇదే పూర్ణయోగముయొక్క లక్ష్యము.

తృతీయ ప్రక్రియ – మనోనిశ్చలత

పై రెంటికి భిన్నమైన, ఈ ప్రక్రియ కేవలము మనస్సును నిశ్చలం గావించుటకే పరిమితమవుతుంది. ఈ మనోనిశ్చలమునకు పెక్కు మార్గము లున్నవి. పరిపరివిధాలుగా పరుగెత్తే మనస్సుకు సాక్షీభూతమైయుండుట యొక పద్ధతి. చంచలంగానున్న ఈ మనస్సు కొద్ది సేపటికి కుదుటపడి నిశ్చలస్థితికి క్రమంగా చేరుకొంటుంది. మనస్సులో ఉదయించే సంకల్పాలను తిరస్కరించటం రెండవ మార్గం. అనగా సంకల్పాలు కల్గిన వెంటనే వాటిని మనస్సు నుంచి తరిమివేయగా ప్రశాంతత ప్రాప్తిస్తుంది. క్రమేణా నిశ్శబ్దతతో కూడుకొన్న బ్రాహ్మీస్థితి సిద్ధింపగలదు. ఈ బ్రహ్మజ్ఞానము, బ్రహ్మానుభూతి సృష్టిలోని సర్వమును సాక్షాత్కరింప

చేయగలదు. సాధకుడిక నిరంతరంగా తనంత తానుగా శ్రమించ నవసరం లేదు. తనయందు ఆవిష్కారమైన దైవశక్తియే ప్రాకృత శరీరమును ఆవరించియున్న చీకట్లను పారద్రోలి వెన్నెలకాంతులతో నింపగలదు; మున్ముందు మానసిక, శారీరక, సర్వవాసనలను కూడ నిర్మూలించి బ్రాహ్మీస్థితి సూచకమైన దైవసంపదలను ప్రతిష్ఠించగలదు. ఈ ప్రక్రియ సాధకుల సంస్కారాన్నిబట్టి శీఘ్రగతిగాను, లేక మందగతిగాను సాగిపోతుంది. సాధకులు సంకల్ప ప్రేరణలకు అనుగుణంగా ఈ సాధన కొనసాగింపగా, సర్వావస్థలలోను తాదాత్మ్యస్థితి పొందగలరు. వేదకాలంనాటి సాధకుల రీతిలో నిత్యజీవనంలోను ఈశ్వరసాన్నిధ్యంలో పులకించిపోగలరు. అందువల్ల పూర్ణయోగము బహువిశిష్టమైనదని గ్రహించవచ్చును.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: శ్రీ శరణ్

(*SABCL* Vol. 20, pp. 308-310)

అఖండ దర్శనము

పూర్ణయోగంలో సాధకుడు మొట్టమొదట్నుంచి తన సర్వస్వమును గాఢంగా దైవానికి సమర్పించుకోవాలి. మనలోని వివిధ భాగములను ఏమాత్రము మినహాయింపు లేకుండా ఆ నిఖిల నాథుని చెంతకు చేర్చాలి. మనకు కావలసినది ఈ సంపూర్ణ ఆత్మసమర్పణమే తప్ప వేరొండు కాదు. దీని అర్థమేమిటో మనం స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. ఈ ప్రపంచాన్ని మనం చూసే విధానము, మన అజ్ఞానము – ఒకటేమిటి, ఈ తప్పులతడకనంతా, మన వ్యక్తిత్వమునంతా, ఈ 'నేను' అనే పదార్థమునంతా ఏ మాత్రము మొహమాటం లేకుండా 'పూర్ణాహుతి' కావించాలి.

దైవముయొక్క స్వస్వరూపమును (తనకు తాను ఎలా కనపడుతాడో), మన ద్వారా ఎలా కనపడుతాడో నిరంతరం మనకి దర్శనం అయినప్పుడు అది మానసిక సిద్ధి.

అటులనే హృదయముయొక్క ప్రేమానురాగములన్నియు దైవమునందు భక్తిగా పర్యవసించినప్పుడు – అనగా దైవమునకు తన యందును, సృష్టిలోగల సమస్తమైన దేవతల ద్వారా, విభూతుల ద్వారా, సర్వభూతముల ద్వారా అభివ్యక్తమైన ప్రేమను దర్శించినప్పుడు అది హృదయముయొక్క పరమసిద్ధి. చివరగా మన బుద్ధి నంతయు స్వప్రయోజనములకుగాని, ఇంద్రియప్రేరణములకుగాని వెచ్చించరాదు. దైవేచ్ఛయే, ఒక్క దైవేచ్ఛ మాత్రమే మన సమస్త కర్మలకు, వర్తనములకు ప్రేరణము కావలెను. దీని అర్థమేమిటి? ఇంద్రియములు చేయు ప్రేరణలకుగాని ఇతరత్ర గాలిలో మనకు తగిలే, దారేపోయే దానయ్యలకుగాని మనము ఏ మాత్రం స్పందించ కూడదు. మనము అఖండ విశ్వముతో ఐక్యమైతిమి. విశ్వములో దైవమాచరించు ప్రక్రియల నన్నింటిని చిరునవ్వుతో పరమానందభరితముగా స్వీకరించవలెను. ఇదే పూర్ణ యోగములోని ముఖ్యమైన మొదటి సిద్ధి.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
భావానువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

(*SABCL* Vol. 20, pp. 78-79)

కాలము – కార్యము

అనేక పనులున్నప్పుడు గొడవే – ఏ పని చేసేందుకు టైం చాలదు. కాని తక్కువ టైంలో ఎక్కువ పనులు చేసేందుకు ఓ ఉపాయమున్నది. అన్ని పనులు ఒకేసారి తలపెట్టి బుర్ర వేడి చేసుకోకూడదు. ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్క పనినే తలపెట్టాలి. నీ మనస్సునంతా దాని మీదనే కేంద్రీకరించాలి. అప్పుడా పనిని తక్కువ కాలంలోనే చేయగలుగుతావు. నీ మనస్సును నిశ్చలము చేసుకొని ఆ పని మీదనే కేంద్రీకరించినప్పుడు, నీ చైతన్యాన్నంతా ఆ ఒక్క పని మీదనే నిలిపి, అందులకే వినియోగించినప్పుడు ఆ పని దబ్బున అయిపోతుంది. అరె 'అప్పుడే ఎలా అయిపోయింది' అనిపిస్తుంది. ఇదెలా సాధ్యమనే అనుమానం నీకు రావచ్చు. వెనుక నుంచి ఏదో శక్తి వచ్చి (ప్రచోదక శక్తి) నిన్ను నడిపిస్తుంది. ఒక గంటపట్టే పని పావుగంటలోనే అయిపోతుంది. ఇది ఎంత లాభమో చూసుకో – నీకు టైము కలిసివస్తుంది. ఈ విధంగా ఒక పని పూర్తిచేసుకొని హాయిగా కూర్చోవచ్చు. మళ్లీ ఇంకో పని చేసేందుకు తయారుగా వుండవచ్చు. అదే విధంగా దాని మీద కూడ నీ మనస్సును కేంద్రీకరించి కాలం కలసి వచ్చేటట్లు త్వరగా ముగించవచ్చు. ఇది అక్షరాలా సత్యం – చేసి చూస్తే నీకే తెలుస్తుంది.

శ్రీమాత

(*CWM* Vol. 7, pp. 127-28)

స్తరముల వివరణ

పాఠకుల కోరికపై ఫిబ్రవరి 2004 సంచిక 33-36 పుటలలో ఆంగ్లములో ప్రచురించిన అంశములకు తెలుగు అనువాదమును మీ ముందర ఉంచుతున్నాము. ఈ పేర్లను చూసి వీటిని మనస్సు యొక్క శ్రేణులని పొరపడతారేమో జాగ్రత్త – అదే సంచికలోని 11-12 పుటలు చూడండి. కొన్ని స్తరముల పేర్లలో మార్పులను కూడ గమనించండి.

అతిమనస్సు (Supermind) అనగా కేవలం సత్యస్వరూపమే. అయితే అధిమనస్సు (Overmind) యొక్క లక్షణం ఇందుకు భిన్నమై, సాధకులయందు విభిన్న ప్రక్రియలకు దోహదము చేయగలదు. ఇచ్ఛాజ్ఞానశక్తులు, ప్రశాంతస్థితిలో ఐక్యము చెంది, ఏకత్వంగా అతిమనస్సు భాసింపగా, ఈ మూడున్నూ భిన్నంగాను, భిన్నప్రక్రియలతోను అధిమనస్సు భాసిస్తుంది. అయితే విచిత్రంగా మానవమాత్రులలో ఈ తత్వం కుంచించుకొనిపోయి అవిద్య జడత్వములుగా దిగజారిపోతుంది. సాధనలో అసంకల్పితంగా జ్ఞానసిద్ధి కలుగటంగాని, ఏ కారణంగానైనా ప్రశాంతస్థితికి విఘాతం కలుగటంగాని మనము ఎరిగినదేగదా.

ఊర్ధ్వమనస్సు (Higher Mind)

మనము మేధోపర నిత్యజీవితాన్ని అధిగమించి ఊర్ధ్వమనఃస్థితిని చేరుకొనటానికి, సాధనలో ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కుతూ, ముందుకు సాగిపోవాలి. ఈ స్థితి, చీకటి వెలుగులు కలయిక అయిన సంధ్యాకాలము వంటి దెన్నటికీ కాదనిన్నీ, జ్ఞానకాంతులతో ప్రకాశిస్తున్న ప్రస్ఫుట అధ్యాత్మికస్థితి యనిన్నీ గ్రహించుకోవాలి. ఈ స్థితి అభేదజ్ఞానపూరకమైన స్థితియై, భిన్నవిభిన్న క్రియా, జ్ఞానరూపాదుల స్ఫురహతో కూడుకొని వున్నది. ఈ అపురూపస్థితికి అధిమనస్సే మూలము. అయితే సర్వమునకు అతిమానసమే మూలమని తెలిసినదే. కాని ఈ స్థితిలో చింతనతో కూడుకొన్న విచారణ

ప్రముఖపాత్ర వహిస్తున్నది. జ్ఞానదీప ప్రకాశభూతమైన ఈ స్థితి జ్ఞానతత్వస్వరూపమని గ్రహించటం అవసరం. 'సర్వోహం' స్ఫురహాతో కూడుకొన్న ఏకత్వ సత్యస్వరూప స్వస్వరూపమే భిన్న భిన్న రూపాదుల స్ఫురహాతో కూడా భాసించటమే ఈ స్థితియొక్క విశిష్టత యని తెలుసుకోవచ్చును.

ప్రదీప్త మనస్సు (Illumined Mind)

ఊర్ధ్వమనస్సుకంటె అతీతమైనది ప్రదీప్తమనస్సు. ఈ స్థితి బహుముఖ జ్ఞానతత్వముతో కూడుకొని, అధ్యాత్మిక ప్రభలతో వెలిగి పోతుంది. ఈ స్థితిలో ప్రస్ఫుటమైన అధ్యాత్మిక వైశిష్ట్యము, జ్ఞాన కాంతుల ప్రభలు క్రమేణా జ్ఞానవెల్లువలలో దేదీప్యమానంగా వెలిగి పోతాయి. ఆధ్యాత్మిక తత్వరహస్యముల చిత్ర విచిత్రఛాయలు చైతన్యస్వరూపములోకి చొచ్చుకొనిపోయి, దివ్యప్రశాంతతను చేకూర్చగా, ఆనందతరంగాలలో తేలియాడటం జరుగుతుంది.

స్వతః స్ఫురణ (Intuition)

ఈ ఊర్ధ్వ, ప్రదీప్త ఉభయ మనఃస్థితులయొక్క ఆధిక్యము, ఉత్కృష్టత ఈ స్థితిద్వయముయొక్క సంపూర్ణ సమ్మేళనము గ్రహించటానికి మరొక భూమిక అవసరము. ఈ మహోన్నత శిఖరాగ్రములందు స్ఫురత్పురుషుడు స్థితుడు. ఈ స్థితియే సర్వజ్ఞానమునకు మూలమై తదనంతరం చింతన, విచారణ, దర్శనాదులకు హేతువై సాధకునికి అందుబాటులోనికి వస్తుంది. ఈ స్వతః స్ఫురణము చైతన్యస్వరూపముయొక్క ఒకానొక అపురూప విశేషమై, జ్ఞానబిందువులను స్పృశిస్తుంది. అభేద్యమైన అంతరాంతరలోతులలో నుండి ఒక్క ఉదుటన దూసుకొని వచ్చిన అద్భుత విశేషము. ఒకానొక చైతన్యస్వరూపము, మరో చైతన్య విశేషమందు లయించి, అద్దానిని దర్శించి ఆ సత్యస్వరూప గ్రహణలో పులకించిపోతుంది. ఒకవేళ బాహ్యాచైతన్యము లయించకపోయినా, సత్యాన్వేషణలో తన అంతరాలను దర్శించినపుడు ఈ స్ఫురతా కాంతులు ఉద్దీప్తమవుతాయి. ఇంకా లోతుగా విశ్లేషించుకుంటే, ఒకానొక చైతన్యస్వరూపము సత్య

స్వరూపాన్ని సాక్షాత్కరించుకొనగా, రూపాదుల అధ్యాత్మిక తత్వ స్వరూపాన్ని దర్శించిన వేళయందుగాని, వాటియందు లయము చెంది నపుడు జ్ఞానజ్యోతులు దేదీప్యమానంగా వెలిగిపోతాయి. ఇదంతా ఒక మారు సమీక్షించుకొంటే, ఈ తత్వము కేవలము దర్శన సంబంధ మనిగాని, లేక భావతరంగ విషయమనిగాని తలంచటం తగదు. అంతరాంతరాల లోతులను స్పృశించగా దర్శనాదులు ప్రాప్తించటము సహజమే. గుప్తమైనప్పటికీ, ప్రచ్ఛన్నరూపంలో భాసిస్తూ స్ఫురణ శక్తి, తత్వరహస్యాన్ని, తాదాత్మ్యస్థితిని, సద్దర్శనాన్ని వెల్లడిస్తుంది.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: శ్రీ శరణ్

సమాచార పత్రం

21 ఫిబ్రవరి నాడు శ్రీమాత జన్మదిన మహోత్సవము, 29 ఫిబ్ర వరినాడు సువర్ణదినము, ఆశ్రమంలో జరుపబడినవి. పొద్దున 6 నుంచి 6-30 వరకు సమాధి దగ్గర ధ్యానము, శ్రీమాతారవిందుల మందిర దర్శనము, సాయంకాలము క్రీడాంగణములో విన్యా సము, చివరగా ధ్యానము ఇందలి ముఖ్యాంశములు. ఈ రెండు దినములలోను ఆశ్రమంలో కృతజ్ఞతాపూర్వకమైన వాతావరణము, ఆరాధనా భావము వెల్లివిరిసినవి – ఈ దర్శన సందేశములు 'సావిత్రి' లోని పంక్తులు.

21 ఫిబ్రవరి 2004

Her heart's inexhaustible sweetness lured their hearts,
A being they loved whose bounds exceeded theirs;
Her measure they could not reach but bore her touch,
Answering with the flower's answer to the sun
They gave themselves to her and asked no more.

29 ఫిబ్రవరి 2004

My soul and his indissolubly linked
In the one task for which our lives were born,
To raise the world to God in deathless Light,
To bring God down to the world on earth we came,
To change the earthly life to life divine.

ఈ రెండు దర్శనదినములు శ్రీఅరబిందో సొసైటీ కేంద్రములు, శాఖలన్నిటిలోను జరుపబడినవి. తిరుపతిలో శ్రీయుతులు బలరామరెడ్డిగారు, అప్పాస్వామిగారు, రఘుపతిగారు, హనుమంతుగారు తదితరులు అనేకమైన ఆసక్తికరమైన విషయములను, ముఖ్యంగా శ్రీమాత బంగారు ద్వారమును పగులగొట్టి అతిమానసశక్తిని భూమ్మీదికి ప్రవహింపచేయుటను గురించి ప్రసంగించారు. దేవతలు వచ్చి అసురులను సంహరించిన, ఒక సాధకునికి కలిగిన అద్భుతమైన అనుభూతిని కూడ వివరించారు. హనుమకొండలో ఈ రెండు దర్శనదినములు వైభవంగా జరుపుకొన్నారు. ముఖ్యంగా యువకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. నర్సంపేట కేంద్రము, శ్రీమాతారవింద ఇంటెగ్రల్ స్కూలు వారి వేడుకలలో శ్రీ సురేంద్రాచారిగారు ఈ దర్శనదినముల ప్రాముఖ్యతను గురించి చక్కగా వివరించారు.

పశ్చిమబెంగాల్, త్రిపుర: శ్రీగోపాల్ భట్టాచార్జీగారు ఈశాన్యప్రాంతములలో పర్యటించి కేంద్రములను ప్రతిష్ఠపరిచే మార్గములను గురించి సంప్రదించిరి. ఇందూరు (మధ్యప్రదేశ్) శాఖవారు స్త్రీలను గురించి ఒక శిబిరమును నిర్వహించిరి. ఇందులో 'స్త్రీలలో దివ్యశక్తి' అనే విషయంపై డా॥ సుమన్ కోచర్‌గారు ప్రసంగించిరి. పాండిచ్చేరీ నుండి డా॥ ఆలోక్ పాండేగారు 'కుండలినీ యోగము', కైవల్యా స్మార్టుగారు 'ప్రార్థనలు, ధ్యానములు' అనే విషయములపై ప్రసంగించిరి. 'జీవితముయొక్క లక్ష్యములు, ధ్యేయములు', 'శ్రీఅరవిందుల పూర్ణయోగము' అనే విషయములపై కూడ ఉపన్యసించిరి.

చెన్నైలో శ్రీ ప్రదీప్ నరంగుగారు 'దైవముహూర్తము' అనే విషయముపై ప్రసంగించిరి. బెంగుళూరులో ఉచితముగా సంస్కృత తరగతులు నిర్వహించబడుతున్నవి. సంస్కృతం నేర్చు కోదలచిన వారు The Administrative Manager, Sri Aurobindo Complex Trust, Sri Aurobindo Marg, J.P. Nagar - I Phase, Bangalore - 560078 (Phone No. 26349882) తో సంప్రదించండి. చండీగర్‌లో ఒక ఉపాధ్యాయుల శిక్షణా శిబిరము నిర్వహించ బడినది. ఏప్రిల్‌లో ముఖ్యమైన దినములు: 4 ఏప్రిల్ శ్రీఅరవిం దులు పాండిచ్చేరికి వచ్చిన రోజు; 24 ఏప్రిల్ దర్శన దినము – శ్రీమాత పాండిచ్చేరికి వచ్చి స్థిరపడిన రోజు.

ప్రకటన

గోవిందుభాయి పటేలు గారు వ్రాసిన "My Piligrimage to the Spirit" అనే 176 పేజీలుగల ఆంగ్లపుస్తకము వడోదరా (గుజ రాతు) శాఖవారు ఉచితంగా పంచిపెడుతున్నారు. గోవింద్‌భాయి 1927 నుంచి 8 సం॥ లు ఆశ్రమంలో నివసించారు. శ్రీఅరవిందు లతో వారు జరిపిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు కూడ ఇందున్నవి. ఇది వలయువారు పాకింగ్, పోస్టింగ్ కొరకు 5 రూ పంపిస్తూ, Vadodara Branch, Sri Aurobindo Society, Sri Aurobindo Nivas, Dandia Bazar, Vadodara - 390001 కు రాయవలెను. శ్రీఅరబిందో సొసైటీ కేంద్రములు, శాఖలవారు కూడ ప్రతులకోసం రాసుకొన వచ్చును. కాపీలు వారి దగ్గర వున్నంత మేరకే ఇవ్వబడును కాబట్టి త్వరపడండి.